

# 1$^{er}$ jour :

J = Joëlle CHAINE : présidente de l'Institut Taoiste Laozhuang

F = traductrice Fabienne

MAÎTRE MENG ZHILING = Maître Meng Zhiling

**Joëlle CHAINE** : Bien, bonjour à tous et bienvenue au premier séminaire d'introduction au taoïsme. Avant de céder la parole à MAÎTRE MENG ZHILING, qui nous fait l'honneur d'être ici parmi nous, on va dire deux petits mots qui seront traduits par Fabienne à MAÎTRE MENG ZHILING. Donc, nous sommes honorés que MAÎTRE MENG ZHILING ait accepté de venir en France pour venir enseigner le taoïsme.

Cette première, nous la devons à une profonde amitié, à une constante collaboration avec l'association taoïste de Belgique, qui a commencé à initier les premiers contacts et les premiers séminaires avec MAÎTRE MENG ZHILING. MAÎTRE MENG ZHILING possède de

rares compétences pédagogiques (vous aurez l'occasion d'apprécier ses compétences) et une très grande expérience qui lui permettent de donner de la vie à ses discours.

Il démontre à chaque fois une grande ouverture vis-à-vis de notre envie d'apprendre sincèrement le taoïsme.

Il voyage beaucoup en Europe pour dispenser ses enseignements et nous avons eu le privilège de le rencontrer la première fois en 2013.

Ses nombreux voyages lui ont permis de comprendre la culture européenne et lui permettent d'adapter très efficacement son discours à son auditoire ce qui est pour nous très précieux.

Nous sommes donc très heureux d'avoir pu proposer ce premier séminaire et nous espérons que vous aurez autant de plaisir à échanger avec MAÎTRE MENG ZHILING que nous l'avons eu, nous, à chaque occasion qui se soit présentée.

Le taoïsme s'implante de plus en plus en France et en Europe. Des maîtres taoïstes de tous horizons et de tous courants enseignent à des disciples français ; ce qui est, pour nous, très encourageant, pour la progression des idées taoïstes.

Alors, nous vous proposons, un très court voyage (quatre jours ça va être très, très court… vous allez voir, ça va passer très, très vite) dans l'univers du taoïsme Quanzhen, avec pour guide MAÎTRE MENG ZHILING, qui nous fera découvrir les aspects de la tradition à la fois philosophique, éthique et spirituelle.

Voilà ! Et puis, pour terminer, et avant de céder la parole à MAÎTRE MENG ZHILING, merci d'avoir fait confiance à l'association Laozhuang que je voudrais vous présenter avec Joëlle… voilà je crois qu'on s'est présentés… Igor qui est le trésorier, Ingrid, notre vice-présidente, très sérieuse… Et les membres du bureau : Emmanuel et Dany. Une petite équipe mais dynamique et à votre disposition pour l'organisation de ce séminaire. Donc, n'hésitez pas à nous solliciter pour toute requête d'ordre logistique ou autre.

Voilà. Et je voudrais terminer en remerciant Fabienne qui se rend toujours disponible pour ce genre d'occasion de séminaire et vous allez apprécier la qualité et la justesse de sa traduction et surtout sa gentillesse. Voilà Fabienne, et si MAÎTRE MENG ZHILING veut dire quelques mots… Merci à vous !

**MAÎTRE MENG ZHILING** : Donc, il est très content de venir de la lointaine Chine pour venir dans cette jolie France avec tout le monde et pour avoir des échanges avec chacun de nous.

Dans le taoïsme, on parle de Huan, ça veut dire des liens prédestinés.

D'abord cette culture ancienne qui fait que nous puissions nous rencontrer aujourd'hui.

Mais aussi, encore plus important, c'est le fait qu'il y ait quelques personnes ici qui s'organisent pour faire en sorte que cela se passe donc il veut d'abord vous remercier d'avoir organisé…

En Europe on a un terrain essentiellement chrétien et catholique. En Chine, il y a une religion qui est locale, qui n'a pas été beaucoup propagée à l'extérieur du pays : c'est le taoïsme.

Lui-même est un disciple taoïste… En Chine, il y a deux grandes écoles de taoïsme, il y a l'école Zhengyi d'une part où les gens peuvent se marier et l'école Quanzhen, où dès que l'on devient disciple de cette école, on devient célibataire pour la vie. Et lui, fait partie de cette école-là.

Selon ce qui a été décidé avec les organisateurs, voici le programme des quelques jours qui vont venir.

Le premier sujet sera une présentation du taoïsme dans la forme, ce que c'est.

Le deuxième sujet abordera la culture.

Le troisième aspect sera le Yang Sheng : les pratiques pour nourrir la vie qui vont inclure le Qi Gong, le Taiji et peut-être un tout petit peu de médecine traditionnelle chinoise.

Et dans tout cela pour nous faire faire l'expérience de quelque chose, au niveau de la pratique, on va faire de la pratique de l'immobilité, donc : des assises.

Mais étant donné que nous n'avons que quatre jours, on va seulement aborder chacun de ces sujets, on ne va pas pouvoir rentrer vraiment en profondeur.

Et chaque jour, il va laisser de grandes plages pour les questions et les réponses.

Il est déjà venu plusieurs fois en Europe. Et d'après ce qu'il comprend, c'est que dans une assemblée comme celle-ci il y a souvent des gens qui viennent d'univers différents : il y en a qui s'intéressent au Qi Gong, certains au Taiji, à la médecine et certains à d'autres choses… C'est pendant ces moments d'échanges qu'il va pouvoir comprendre quelles sont les attentes des personnes.

Mais au niveau de la théorie, de la philosophie, c'est pareil. Peu importe d'où on vient. Donc c'est le plus important et c'est par là qu'il va commencer.

Les théories taoïstes sont bien entendu différentes des théories philosophiques occidentales. Mais il va nous faire comprendre les points communs, les choses qui sont essentielles et qui relient les pensées de l'Occident et de l'Orient.

# Présentation du Taoïsme

Dans le terme taoïsme, le noyau, l'essence, c'est le mot Tao… et au niveau de la théorie la religion taoïste est construite sur cette idée du Tao.

Le Tao n'est pas quelque chose qui appartient au monde matériel. C'est une chose qui n'est pas perceptible par nos cinq sens. On ne peut pas le sentir, ni l'écouter, ni le voir, ni le toucher.

Mais cette chose a une relation très intime avec nous, avec tous les dix milles êtres et toutes les choses vivantes.

Depuis toujours, le but de tous les pratiquants en taoïsme est de comprendre ce que c'est que ce Tao et ce qui relie intimement les humains, les choses matérielles avec le Tao.

Le monde matériel, c'est très simple. Tout le monde en fait l'expérience. On sait bien ce que c'est. Mais ce monde immatériel, ce monde du Tao, peut-être qu'on n'y a jamais vraiment réfléchi. En réalité cette question-là est aussi présente dans les pensées occidentales.

## Le monde matériel

La façon dont les humains peuvent appréhender le monde matériel, peut se décomposer en quatre aspects.

- D'abord, il y a les choses que l'on peut voir avec les yeux : toutes les formes, toutes les choses qui ont une forme.

- Le deuxième, c'est tout ce que l'on peut entendre avec nos oreilles. Ça, ça fait partie du monde matériel.

- Le troisième, ce sont les saveurs, ce que l'on peut sentir avec le nez.

- Et le quatrième aspect, c'est ce que l'on peut sentir, toucher, appréhender avec la peau.

Et donc, pour être en contact avec le monde, nous utilisons ces quatre aspects et ces quatre aspects doivent passer par notre Cœur, ou conscience, ou Cœur-esprit, pour être appréhendés.

Pour ce que les yeux peuvent voir, on parle de couleurs.

Ce que l'on peut entendre avec les oreilles, c'est le son.

Ce que l'on peut sentir avec le nez ou goûter avec la bouche c'est le goût, la saveur.

Et puis ce que l'on peut appréhender avec la peau, c'est le toucher.

Notre perception sensorielle repose sur ces quatre choses-là.

Ces quatre sens doivent passer par le Cœur pour être appréhendés mais attention, il dit que ce Cœur ne signifie pas, le cœur tel qu'on le comprend dans la médecine occidentale, mais c'est le centre de la connaissance, c'est le centre de l'intelligence, c'est le centre de la pensée. (le Cœur Esprit).

Donc, à ce niveau-là, tous les humains sont les mêmes.

Notre connaissance du monde, du plafond, des tables, de ce qui nous entoure, dépend entièrement de nos sens.

Il y a encore un aspect que parfois on prend pour autre chose, que l'on prend pour le monde immatériel, mais qui fait quand même partie du monde matériel : par exemple la lumière, comme la lumière du soleil. On ne peut pas la toucher, on ne peut pas la goûter ni la sentir, on ne peut pas l'écouter mais on peut la voir.

Le froid et le chaud : on ne peut pas les voir, on ne peut pas les entendre, ni les sentir mais on peut les sentir avec la peau.

Et donc, par exemple les saveur : on ne peut pas les toucher, ni les voir, ni les entendre mais on peut les sentir avec le nez.

Les sons, on ne peut pas les toucher, on ne peut pas les goûter, on ne peut pas les voir mais on peut les entendre.

Tout ce que l'on peut connaitre en tant qu'être humain, passe par les sens, a une réaction dans le Cœur-pensée et c'est ça qui fait notre expérience du monde.

Et tout cela fait partie du monde matériel.

Ce monde matériel, ce n'est pas le Tao.

En dehors de ce monde matériel, il y a un monde immatériel.

## Le monde immatériel

Ce monde immatériel c'est la zone, la sphère du Tao.

Et maintenant il va nous parler de cette sphère-là : du Tao.

D'abord, il va nous poser une question à tous.

Qui peut avec certitude dire qu'il connait le monde entier avec le biais de ses cinq sens ?

Est-ce que quelqu'un peut dire ça ?

Qui peut dire qu'avec nos cinq sens, on peut connaitre l'entièreté de l'univers ?

Est-ce quelqu'un pense comme cela ?

Est-ce que ça veut dire que tout le monde n'est pas d'accord avec cela, avec cette proposition ?

Ça veut dire que vous avez tous déjà réfléchi à cette question et que vous êtes assez objectifs.

Mais beaucoup de théories dans le monde des humains se basent sur uniquement les sens et nos perceptions pour affirmer ce qu'est la vérité.

Il faut donc comprendre d'abord que les perceptions humaines ne peuvent connaitre que le monde matériel et qu'elles sont incapables de nous donner accès au monde immatériel.

Non seulement nos perceptions sensorielles ne peuvent pas appréhender le monde immatériel, mais on est aussi incapable de percevoir tout ce qui est du monde matériel.

Est-ce que vous avez réfléchi… Est-ce que vous pensez que vous pouvez percevoir tout dans le monde matériel par le biais de vos cinq sens ?

C'est absolument impossible…

Par exemple, un chien de policier va avoir un odorat beaucoup plus développé que le nôtre et nous n'aurons jamais accès à l'odorat du chien.

Avec l'ouïe, c'est pareil, on a une certaine zone dans laquelle l'oreille humaine est capable d'entendre mais au-dessus ou en-dessous, on n'entend pas, contrairement aux chiens qui ont plus de possibilités.

Par exemple aussi les fourmis, elles peuvent savoir à l'avance quand il va pleuvoir. Et du coup, avant la pluie, elles referment leur nid et vont se cacher à l'intérieur. Elles ont la possibilité de savoir avant que la pluie ne vienne, que la pluie va venir.

Les baleines dans l'océan, peuvent, elles, communiquer par des ultrasons à deux milles kilomètres de distance. C'est quelque chose que nous nous ne pourrons pas faire avec nos perceptions.

Des exemples comme cela, il y en a une infinité. On n'a pas besoin de les citer tous. On a compris.

Ce qu'il veut montrer, c'est que nos perceptions d'êtres humains sont très limitées, qu'elles sont de nature limitée.

Nous sommes limités dans nos perceptions matérielles, donc, d'autant plus dans notre appréhension du monde immatériel.

Donc, cette recherche de la possibilité d'appréhender le monde immatériel, c'est quelque chose que les gens en Chine ont cherché. Ils ont fait l'expérience. Bien avant Lao Tseu, il y avait des gens qui cherchaient à appréhender l'immatériel.

Au fil de la pratique, à un certain moment, on peut avoir la réalisation autre chose et cette autre chose, les anciens l'on appelé Tao.

Ils se sont rendus compte que ce monde immatériel est un monde supérieur au monde matériel. Et que ce monde immatériel, contrôle le monde matériel.

Ce qui veut dire que le monde du Tao, c'est lui qui maîtrise, qui contrôle le monde matériel.

Ce qui ne veut pas dire que le monde du Tao est un monde indépendant. Il existe **avec** le monde matériel.

Par exemple, dans l'être humain, le Tao c'est ce qui est notre nature fondamentale. Pour ceux qui connaissent, le Jing, le Qi, le Shen : le Qi fait partie du domaine du Tao, ça c'est l'une des formes que prend le Tao à l'intérieur du corps humain.

Et c'est ça qui contrôle, qui est le maître de notre corps.

Par exemple, si on manque de Shen, d'esprit, le regard va être terne et on va devenir incohérent, c'est parce qu'il manque du Shen.

Si on manque de force dans l'essence, le Jing, alors le corps va devenir très fatigué, épuisé et il ne va pas pouvoir continuer à vivre.

Donc, si on n'a pas assez d'essence, d'esprit, le corps ne peut pas fonctionner en bonne santé.

Quand on pratique le taoïsme, là où on va faire des efforts, c'est au niveau justement de l'essence, du souffle et de l'esprit, de cet aspect immatériel dans le corps.

Ce sujet-là on l'abordera plus en profondeur quand on parlera des pratiques de Yang Sheng : nourrir la vie.

Il va continuer d'essayer de parler du Tao en plus de détails.

Il va continuer de parler à partir de la limitation de nos perceptions sensorielles.

Donc, par exemple, supposons que nous ne pouvons connaître qu'un point. Si nous ne pouvons connaître qu'un point, nous ne pouvons pas connaître la ligne. Et si on ne connaît qu'une ligne on ne peut pas connaître un plan… une surface.

Et si notre connaissance est à limitée à une surface plane, elle ne va pas pouvoir connaître l'espace en trois dimensions.

Par exemple, si on étudie les mathématiques, qu'on n'a appris que les bases pour comprendre les surfaces planes et que tout à coup, on se retrouve devant un objet en trois dimensions, si on essaye d'expliquer l'objet en trois dimensions à partir des règles des surfaces planes, on va être tout à fait incapable de le faire et on va se tromper de plus en plus.

Mais si vous connaissez la 3D, pour expliquer la 2D, c'est beaucoup plus facile.

C’est parce que par rapport aux objets en trois dimensions, les objets en deux dimensions sont très limités.

Donc les objets en trois dimensions sont supérieurs à ceux en deux dimensions. On peut dire que la 3D maîtrise les surfaces en 2D.

Ce sont des métaphores qui vont nous permettre, petit à petit, d’aborder le Tao par rapport au monde matériel, le monde en 3D par rapport au monde en 2D.

Vous voyez sous la terre il y a des vers de terre.

Les vers de terre vivent sous la terre, ils n’ont pas connaissance de l’espace.

Si tout d’un coup, un ver de terre remonte à la surface, il verrait l’espace qui existe au-dessus de la terre.

Et si ce ver de terre redescendait et essayait d’expliquer aux autres vers de terre ce qu’est l’espace au-dessus de la terre, il serait incapable de leur expliquer… Ils ne pourraient pas comprendre.

Parce que dans le langage des vers de terre, avec les capacités qu’ils ont de compréhension de leur monde sous la terre, on ne peut pas leur expliquer ce qui est au-dessus d’eux.

Lui serait donc incapable de l’exprimer et les autres ne pourraient pas comprendre.

C’est une métaphore pour parler du monde immatériel et du monde matériel.

Les vers de terre sous la terre n’ont pas les perceptions qui leur permettraient d’appréhender l’espace.

C’est pour ça que la toute première phrase du livre de Lao Tseu commence par : « Ce que l’on peut dire, ce n’est pas le véritable Tao ».

C’est comme les poissons qui nagent dans l’eau…

Est-ce qu’un poisson qui nage dans l’eau peut percevoir ce qu’est l’eau dans laquelle il nage ? Est-ce qu’un être humain dans l’air peut percevoir ce qu’est l’air dans lequel il est ?

Nous les humains, on peut voir que l’eau est un liquide et que c’est différent de l’air mais pour le poisson, ce n’est pas possible de savoir ce que l’eau est… de voir une différence parce qu’il n’a jamais appréhendé l’air.

Pour le poisson, c’est inconcevable d’objectiver l’eau en tant que matière.

Donc nous allons imaginer qu’au-dessus des humains il y a aussi un monde, un monde qui est inaccessible, un peu comme pour les poissons : le monde, l’espace leur est inaccessible, on va imaginer qu’il existe un monde au-dessus des perceptions humaines.

Tout comme les vers de terre n’ont pas conscience que les humains sont dans l’espace, on va imaginer… un autre espace à partir duquel quand on regarde les humains, on verrait qu’ils sont très limités.

Depuis ce monde supérieur et immatériel, en regardant dans le monde matériel des humains, on va avoir une sensation d’étrangeté.

Les connaissances humaines se développent à partir de nos perceptions et la connaissance. C’est comme ça que vient la connaissance scientifique. Mais parfois, il y a un changement dans l’univers qui fait que les théories scientifiques ne sont plus d’actualité.

C’est parce que nos perceptions n’ont accès qu’au monde matériel. Quand il se passe un changement au niveau du monde immatériel, dès lors on ne peut plus l’expliquer.

Dans le taoïsme, les gens qui ont beaucoup pratiqué, qui ont beaucoup cultivé le Tao, vont pouvoir avoir une perception de ce monde immatériel et vont pouvoir savoir certaines choses à l’avance. Ils vont pouvoir comprendre des choses à qui sont hors du monde matériel.

Peut-être que la plus grande différence entre le judaïsme, le christianisme, le catholicisme et la pensée taoïste, c'est que dans le taoïsme, c'est un chemin très pratique, un chemin d'expérimentation.

C'est à partir d'une culture de l'interne, qu'il va il y avoir une transformation et que la personne va pouvoir appréhender le monde de manière réelle. A partir de ce moment-là, on dit que cette personne a le Tao.

Dans le Qi Gong, le Qi c'est une petite partie de ce que l'on veut développer, une partie de l'appréhension du Tao.

Dans le taoïsme en général, on ne parle pas de Qi Gong, c'est un terme qui est inconnu du taoïsme.

Le Qi Gong, ça sert à cultiver le Qi dans le corps. Le Qi n'est qu'un des trois aspects qui sont Jing, souffle, esprit : Jing, Qi, Shen. Dans les pratiques taoïstes, on va cultiver les trois aspects.

Le Qi Gong sert à renforcer le corps et la santé mais cet aspect-là est secondaire. Dans le taoïsme, le plus important, c'est de faire en sorte que l'humain puisse être relié au Tao.

On a d'abord expliqué la différence entre le monde matériel et le monde immatériel et le fait que le monde immatériel contrôle le monde matériel.

En réalité, cette théorie du monde matériel et du monde immatériel existe dans toutes les religions.

Il n'existe aucune religion qui ne croit pas à un monde immatériel, monde qui est supérieur au monde matériel.

Cette théorie là, ce n'est pas Lao Tseu qui l'a inventé en Chine.

C'est une connaissance, une théorie qui a émané, qui a existé dans toutes les cultures humaines il y a très longtemps.

Il y a donc plus au moins 2 500 ans, pendant une période de 200 ans, il y a eu beaucoup de personnages imminents qu'on a appelés « philosophes » en Occident et « saints » en Orient.

A cette époque, dans la Grèce Antique, en Inde et en Chine, il y a eu toute une série de grands penseurs.

En Chine, il y a eu Lao Tseu et Tchouang Tseu.

En Inde Sakyamuni, le fondateur du bouddhisme.

En Grèce Antique, il y a eu toutes sortes de philosophes : Platon, Aristote, Socrate…

Et dans la pensée de tous, l'essentiel est de nommer toutes ces différences entre ces deux mondes, matériel et immatériel.

Ils se sont tous rendus compte qu'il y avait un monde immatériel, un monde matériel inférieur et un monde immatériel supérieur.

Le monde immatériel est un monde perpétuel, sans fin et le monde matériel est un monde temporaire, impermanent.

Le monde immatériel est un monde véritable et le monde matériel ne l'est pas.

Cela, c'est exactement identique par rapport à la théorie de Lao Tseu.

Dans le monde matériel, il y a naissance et mort, c'est un monde impermanent. Dans le monde immatériel, il n'y a ni naissance, ni mort.

Notre corps physique, est un corps qui va mourir tandis que le Tao en nous ne peut pas mourir.

Lorsque notre corps physique meurt, le Tao à l'intérieur de nous, va se déplacer ailleurs.

C'est la théorie du cycle des âmes,

Comment vient l'âme des humains ? Comment est-ce qu'elle part ? Ce sont des choses dont on pourra discuter plus tard aussi.

C'est pour expliquer que le Tao, l'immatériel, est en relation très proche, très intime avec le monde matériel et que cette part immatérielle domine, maîtrise la part matérielle.

Si on ne comprend pas cette base-là, on ne va pas pouvoir progresser, ni dans le Qi Gong ni dans les arts de la médecine.

La façon dont ça va se manifester, dont cela va se mettre en place dans le Qi Gong, la médecine, le Tai Ji, on en parlera plus tard.

Ayant expliqué tout ça il ne sait pas si c'est clair dans la tête de chacun. Donc, si vous voulez poser des questions à ce sujet…

C 'est parce que c'est un aspect très abstrait, très difficile à expliquer, très difficile à comprendre. C'est donc c'est dans les interactions qu'il va pouvoir expliquer davantage.

Si quelqu'un a une question vous pouvez lui poser.

***<u>Question</u> : Juste sur la partie « d'où vient le Tao », est ce que ça correspond à ce que l'on appelle, nous, l'âme ?***

MAÎTRE MENG ZHILING : l'âme c'est un des aspects du Tao, qui est à l'intérieur du corps, le Tao se divise en de multiples aspects et l'âme est que l'un des aspects du Tao dans le corps.

Il va approfondir un petit peu sur cette question.

Nous pensons tous que notre origine, c'est nos parents

Mais en réalité ce que nous héritons de nos parents c'est notre forme, notre corps physique, l'immatériel ne vient pas de nos parents.

Les pratiquants dans le Taoïsme ne vont pas cultiver leur corps mais vont travailler cet aspect immatériel, le Tao à l'intérieur du corps.

Dans les textes, on demande quand on commence à pratiquer le Tao ; et dans les textes, on nous dit qu'il faut retourner à ce que l'on était avant que nos parents nous conçoivent.

A partir du moment où nous sommes un embryon, un fœtus, dans le ventre de notre maman, à partir de ce moment-là, se sont les parents qui donnent.

Mais notre nature spirituelle, ce n'est pas nos parents qui nous la donnent.

Cette origine elle vient de notre Tao

Tant qu'on est dans le ventre de notre maman, on est lié par le cordon. Donc pour toute notre survie et notre nourriture, on est relié à l'âme de notre maman. Dès que l'enfant naît, il est coupé des ressources directes de sa maman et le nourrisson a alors un orifice par lequel rentre le Tao. Si le Tao ne rentre pas dans son corps à ce moment-là, l'enfant reste bête.

Cette question nous mène vers le chapitre du Yang Sheng, cultiver la vie mais il va développer un peu.

Le Tao qui rentre à l'intérieur du corps peut se subdiviser en deux aspects, l'un est l'aspect nature essentielle Xing et l'autre c'est Ming : la vie.

L'aspect Ming, vie, c'est en réalité le « Qi » dans Qi Gong : les souffles.

C'est ça qui va donner toute la force, l'énergie qui existe dans le corps.

Si après la naissance l'enfant n'a pas ce Qi, ce souffle, cette énergie corporelle, alors l'enfant ne peut pas bouger.

Depuis la naissance jusqu'à l'âge adulte, on dépend du Qi pour créer un dynamisme et de la force dans le corps.

Le Qi va se diviser encore.  Un aspect du Qi va être le Jing, l'essence.

Le Jing c'est ce qui va permettre de donner naissance à la génération suivante. Donc on n'a pas de l'énergie en soi uniquement pour se cultiver soi-même mais on va aussi avoir du Jing qui va permettre la naissance des autres.

Attention de ne pas confondre Qi avec l'air qu'on respire. Le Qi dont on parle ici, est une substance immatérielle et le Jing aussi. Il s'agit de quelque chose d'immatériel.

Donc pour les enfants d'une dizaine d'années, avant que leurs organes sexuels ne soient totalement formés, c'est à ce moment que leur Jing, leur essence est la plus forte, la plus pleine, remplie.

A partir de la maturité sexuelle, le Jing a une possibilité de s'extérioriser et le Jing devient matériel à ce moment-là. Avant la maturité sexuelle le Jing est immatériel.

Et donc avant ce moment tous ces aspects, l'aspect vitalité, souffle, essence sont immatériels et appartiennent au monde du Tao.

Dans le taoïsme ou la médecine chinoise, on parle de prénatal, de ciel antérieur.

Donc à partir de la maturité sexuelle, le Jing devient trouble, mélangé et donc à ce moment-là cela devient post-natal, inné, du ciel postérieur.

Voilà la relation entre le Tao et le monde matériel.

Au début, ce qui appartient au monde antérieur donc prénatal, se sont le Jing et le Qi qui sont immatériels. A partir de la maturité sexuelle, on est dans le ciel postérieur et donc le Jing devient matériel.

Donc, le Tao quand on naît, devient la vitalité, Ming.

L'autre aspect du Tao dans notre corps est le Xing, la nature.

Ce terme Xing parle de notre intelligence, de notre pensée.

Donc, le Xing nature, c'est comme dans une pièce sombre, la lumière, les lampes. S'il n'y a pas de Xing, il n'y a pas de lumière à l'intérieur de soi.

Cet aspect nature humaine se divise encore en 2 parties, d'une part on a Xin : le Cœur-Esprit (pensées) et d'autre part on a le Shen (intelligence).

Il ne s'agit pas du cœur organe physique mais plutôt de la pensée.

Si on a juste le Cœur-Esprit, que les pensées, sans le Shen (intelligence), on va être bête car il n'y a pas d'intelligence, il y a juste des pensées sans le Shen.

Donc, si on a simplement une lumière mais sans pensée ça fait juste de la lumière.

Quand on les met ensemble, l'aspect esprit : le Shen et l'aspect pensée, ça génère ce que l'on appelle la sagesse.

Donc on a deux aspects, un aspect pensées : « j'ai envie de faire quelque chose » (Cœur-Esprit) et un aspect lumière, intelligence (Shen). Quand les deux sont ensemble, alors les pensées servent à quelque chose, elles ont une intelligence.

Cette sagesse peut nous permettre de faire aussi bien de bonnes que de mauvaises choses.

La pratique taoïste va insister sur la cultivation du Cœur pour que le Cœur génère des pensées bienveillantes, bonnes.

Le Shen, l'Esprit, on l'appelle aussi l'esprit originel, le Yuan Shen, c'est comme la lumière dans une pièce.

Un autre aspect de ce Shen, c'est le Hun de l'âme, c'est comme les étincelles de la lumière autour de la lumière.

Quand on a une grande frayeur, on peut perdre le teint dans les yeux, on peut perdre la vitalité, le Shen.

Quand un nourrisson est très effrayé, il va fermer les yeux, il va partir ailleurs, c'est parce que son âme est encore très petite, très faible.

Pourquoi cette âme est faible chez les petits ?

Cette âme en chinois, on la divise entre Hun et Po et chez un nourrisson le Hun et le Po ne sont pas encore très distincts.

Le Po est un aspect de l'âme qui est collé au corps, il reste toujours dans le corps.

Chez les nourrissons, le Po, l'âme physique, est faible. Elle n'a donc pas encore assez de pouvoir d'attraction pour garder l'âme Hun, à l'intérieur du corps.

Quand les gens grandissent, alors le Po, le physique devient plus grand. Sa force d'attraction devient plus grande et donc le Hun, l'aspect de l'âme qui tendait à s'envoler quand on était petit reste collé à l'intérieur.

Si le Po, l'âme physique, est forte alors on peut devenir un héros, on a beaucoup de Courage, si on a un Po faible, on ne deviendra pas quelqu'un de très grand.

Quand on décrit un héros ou quelqu'un de très brave, en Chine on va toujours dire que c'est quelqu'un qui a un grand Po, il n'a peur de rien.

Chez les nouveaux nés, ce Po est encore très faible et donc dès qu'il y a un grand bruit, l'âme (le Hun) va partir et se déconnecter du corps.

***<u>Question</u> : Est-ce que le Tao reste à l'intérieur de notre enveloppe ou est-ce que ça se dégage ?***

MAÎTRE MENG ZHILING : Si le Tao est l'intelligence de l'être humain, à ton avis, est-ce qu'il est à l'intérieur ou à l'extérieur ?

Donc si vous pratiquez le Qi Gong et que vous cultivez le Qi à l'intérieur, vous sentez le Qi, une plénitude de Qi, est-ce que le Qi est à l'intérieur ou à l'extérieur ?

Dans le taoïsme, il y a une phrase qui dit que « Le grand Tao réside à l'intérieur des 10 000 êtres, aussi à l'intérieur du corps ».
Cette phrase veut dire que les 10 000 êtres ont une âme, tous. Si parmi les 10 000 êtres, il n'y a pas de Tao, c'est que cet être n'a pas d'âme, n'a pas de nature spirituelle.
Les humains sont constitués de 2 parts, une partie physique, physiologique donnée de nos parents matérielle, et une partie qui correspond à ce que l'on est soi-même qui appartient au Tao.

Dans les 10 000 êtres, il y a toujours une nature spirituelle, ce qui montre que le Tao existe dans tous les êtres.

Tous les animaux domestiques que l'on a chez soi, ils ont tous une âme, ça veut dire que le Tao existe en eux aussi.

Les tigres, les léopards, les oiseaux, ils ont tous le Tao.

Le ciel aussi a une nature spirituelle car le ciel a aussi le Tao.

La nature spirituelle du ciel c'est que ce l'on appelle le monde des esprits et des immortels, c'est ça qui va maîtriser, régir le monde matériel.

Donc, il vient de citer des animaux mais en fait en dehors des animaux tous les êtres vivants ont une nature spirituelle.

On n'est pas capable de comprendre la nature spirituelle des autres êtres vivants.

C'est parce que nos perceptions sont limitées.

Un arbre, une pierre, ils ont aussi leur nature spirituelle.

Dans le taoïsme il y a d'innombrables divinités, d'innombrables immortels.

C'est parce que l'on se rend compte que tous les êtres vivants ont une nature spirituelle.

Il va faire quelques exemples :

Par exemple les renards, les belettes ou les serpents sont des animaux qui ont une très forte nature spirituelle. Eux, sont capables de laisser là leur corps et d'aller dans le corps de quelqu'un d'autre.

Par exemple, il a fait lui-même l'expérience de cela. Il a vécu dans la montagne à pratiquer de façon traditionnelle et il y avait des serpents autour et il s'est rendu compte que les serpents étaient aussi en train de pratiquer le Tao. Ça ne se voyait pas mais il y avait une nature spirituelle qui est d'une grande bienveillance de la part des serpents.

Il y a plein d'exemples de ce genre. C'est ça qu'on appelle les esprits et les immortels, il y en a plein partout.

Par exemple : un arbre peut tout à coup rendre manifeste sa nature spirituelle et à ce moment-là beaucoup de gens vont venir vers l'arbre.

Une pierre aussi peut avoir beaucoup de force spirituelle.

Peut-être que cette information semble fraîche, nouvelle pour nous mais c'est une tradition qui existe depuis toujours en Chine. C'est une évidence que les pierres, les arbres ont une nature spirituelle pour les chinois qui ont cultivé cette perception depuis longtemps.

Donc c'est très différent de nos cultures occidentales où il y a un seul dieu. En Chine, les dieux et les divinités sont innombrables.

Nous, on n'est pas capables de se rendre compte de la nature spirituelle des choses qui nous entourent et du coup finalement on a décidé qu'il n'y avait plus qu'un seul dieu.

En Chine, on va pouvoir percevoir l'activité spirituelle de différentes créatures et c'est à cet endroit-là que les gens vont venir révérer ou vouer un culte.

Dans le taoïsme, c'est très différent de nos pensées ici en Occident. Mais l'être humain peut devenir une Divinité en tant que tel.

Pour les humains avec tout cela, on va avoir une méthode qui va permettre de cultiver l'esprit humain pour atteindre un état de divinité.

Dans l'histoire chinoise, on a de nombreux récits de personnes qui sont devenues des immortels ou des divinités.

Dans l'histoire de la Chine, quand l'empereur ne pouvait pas se faire aider de tous ces ministres ou conseillers pour résoudre des problèmes, ils sont toujours allés chercher des taoïstes.

Les immortels vivants, les taoïstes, les taoïstes qui vivaient dans les montagnes n'ont jamais vraiment aimé les honneurs, les gloires, les titres ou les fonctions officielles. Ils aiment bien juste habiter dans les montagnes.

Ce dessin qu'il a fait là, c'est un aperçu de tout ce qui constitue l'être humain pour faire la pratique mais ce n'est pas encore très détaillé.

Si vous vous adonnez au Qi Gong, il faut être conscient que le Qi Gong c'est juste cette petite chose là parmi tant d'autres. Il peut apporter une solution à la santé de l'être humain, mais le Qi Gong ne peut pas apporter de solution à la question du Tao.

Plus tard, il va encore plus parler en détails de tout cela.

***<u>Question</u> : Si on reprend l'image du ver de terre, j'ai l'impression que tout est à sa place, le ver de terre est sous la terre et c'est son monde. Qu'est-ce qui pousse le ver de terre à aller à la surface ?***

MAÎTRE MENG ZHILING : Ce que l'on connait est limité et donc ce qui nous pousse à aller voir plus haut c'est l'envie d'aller au-delà de nos perceptions et de comprendre ce qui se passe au-dessus de nous.

Si on ne connaît pas ces théories on peut très bien vivre parfaitement, sans connaître tout cela.

Mais le fait de connaître cette théorie a une utilité.

Ça permet d'avoir un chemin vers lequel aller, pour monter.

Par exemple, si vous pratiquez le Qi Gong ou la MTC et que vous n'avez pas connaissance de cela vous ne pourrez pas faire un bon travail.

Par exemple, dans la médecine chinoise… est-ce qu'il y a des gens qui étudient la MTC ici ?

Il va faire un exemple, à partir de la MTC.

Même en Chine actuellement, il y a beaucoup de médecins chinois qui n'ont pas cette connaissance et qui utilisent des conceptions occidentales du corps pour pratiquer la MTC.

Dans la MTC, une phrase fondamentale est : « on va guérir la maladie avant qu'elle ne survienne ».

Avant Lao Tseu, il y avait un livre très connu qui s'appelle le « Classique de l'Empereur Jaune » (Huang Di Nei Jing).

C'est le classique le plus fondamental de la MTC.

Dans le HUANG DI NEI JING, il y a deux parties et la première partie est entièrement consacrée au Tao.

Si on n'étudie pas le Tao, alors on ne peut pas étudier la médecine.

La deuxième partie, elle, parle de médecine.

Même sur les aspects médicaux, ce ne sont pas des concepts tels qu'on les voit aujourd'hui.

On ne va pas parler de « comment guérir les maladies » mais « comment prévenir les maladies ». Ça veut dire qu'il va falloir pouvoir voir que la maladie va arriver avant qu'elle n'arrive.

Du point de vue de la médecine occidentale, qu'est-ce c'est qu'une maladie ?

Dans la médecine occidentale, on va utiliser les cinq sens pour voir si la personne est malade ou non. Si vous réfléchissez, est-ce que c'est correct ?

Ce que l'on peut voir, c'est les couleurs, la peau est plus rouge ? Est-ce qu'il y a rétraction ? Au niveau de la forme, est-ce qu'il y a des changements ? La peau est-elle sèche ?

Dans la MTC aussi on va parler de l'odorat : l'odeur de la personne.

Donc va aussi utiliser le toucher pour savoir si c'est chaud, si c'est froid et avoir des indications sur la maladie.

On va écouter le cœur avec un stéthoscope.

Dans la dissection aussi on va utiliser aussi ces méthodes-là.

On fait des expériences chimiques aussi pour voir quelle bactérie, quel microbe ?

Même dans les expériences chimiques, on utilise les cinq sens pour voir observer s'il y a un problème.

Est-ce qu'en dehors de ces catégories, de ces procédés, on peut encore avoir un moyen d'appréhender et de voir s'il y a ou non maladie.

S'il y a une tumeur sur le foie, on va aussi aller regarder, on ne quittera pas les cinq sens.

Et donc pour décider s'il y a ou non une maladie, on va rester dans cette zone des cinq sens, du matériel.

En dehors des preuves matérielles, on n'a pas de preuves.

Est-ce que ce n'est pas comme cela ?

En médecine chinoise ce n'est pas comme ça.

Aujourd'hui on enseigne la médecine chinoise un peu comme la médecine occidentale. En réalité, ce n'est pas comme ça qu'est la traditionnelle médecine chinoise.

Aujourd'hui, parce que le gouvernement chinois préconise des études scientifiques… petit à petit on est en train de perdre ce qui était originellement essentiel dans la médecine chinoise pour des méthodes qui se basent sur l'observation.

Aujourd'hui les rares médecins chinois qui sont vraiment très très bons, travaillent avec cette notion du Tao.

Par exemple, parmi nos cinq organes, le cœur : dans les méthodes traditionnelles, on ne va pas regarder le battement, la régularité du battement, on ne va pas aller utiliser les méthodes matérielles pour aller investiguer un problème avec le cœur.

La première chose qu'on va faire, c'est voir s'il y a assez ou non du Qi dans le Cœur.

Il peut y avoir un vide de Qi, une plénitude de Qi, une stagnation de Qi (cela ne circule pas), un blocage du Qi.

Donc il y a stagnation et puis il y a rétrécissement du flux.

Yu, c'est stagnation, ça ne bouge plus, c'est bloqué.

Dans un Cœur en bonne santé, le Qi circule sans aucun obstacle.

Si la circulation n'est plus fluide alors ça va avoir une influence sur le Cœur.

S'il y a un blocage alors l'influence sur le Cœur sera encore plus grande.

Mais à ce moment-là, il n'y a pas encore quoi que ce soit comme problème avec le cœur.

Et si on utilise les méthodes actuelles, on observera qu'il n'y a pas de problème avec ce cœur.

Mais selon la MTC, il y a un problème à cet endroit-là.

On va voir que même si le cœur fonctionne encore très bien, au niveau des souffles qui l'alimentent, il y a encore des obstructions.

Pour toutes les choses qui existent on va de rien à quelque chose.

Les maladies aussi partent de rien et elles vont vers quelque chose.

Donc quand, dans le corps physique, on n'observe pas encore de problème, il est possible que dans le monde immatériel, il y ait déjà un problème.

Parce que le monde immatériel gère, maîtrise le monde matériel, s'il y a une mauvaise circulation dans le monde immatériel, ça va avoir des répercussions sur le monde matériel.

Par exemple pour le Cœur, le Qi c'est le maître du Cœur, c'est lui qui gère.

Si le Qi, donc la force immatérielle qui alimente le Cœur est en vide alors petit à petit on va voir des symptômes de rétraction de l'organe.

Et donc les capacités fonctionnelles du cœur vont avoir des problèmes.

Avant qu'il y ait un problème dans la fonctionnalité du Cœur, le médecin chinois va remarquer et tonifier le Qi du Cœur pour qu'il n'y ait jamais de problème.

Donc il n'y aura pas de rétraction au niveau du Cœur et le Cœur va continuer à fonctionner normalement.

Si la circulation est affectée (Xin Qi Yu) et que l'on ne s'en occupe pas, il va il y avoir création de tumeur ou de nodules, d'obstacles.

Dans le monde matériel, à ce moment-là, on va voir qu'il y a une maladie.

Dans le monde matériel, quand on observe qu'il y a maladie, c'est qu'au préalable il y avait un dysfonctionnement au niveau immatériel.

C'est ça qu'on appelle « soigner la maladie avant qu'elle n'apparaisse » : on va s'occuper des flux immatériels avant que ça devienne une manifestation réelle.

Donc dans la pensée médicale chinoise on va dire que si vous êtes seulement capable de traiter les maladies qui sont déjà là, vous êtes un médecin inférieur.

Et vous ne serez un médecin supérieur que si vous avez pu soigner une maladie avant qu'elle n'apparaisse.

C'est vraiment une question cruciale, fondamentale que l'on retrouve dans Huang Di Nei Jing.

Et donc si on a pas bien compris la notion du Tao, on ne va pas pouvoir bien comprendre ces notions là, dans la médecine.

Il va encore parler un petit peu du sujet parce que, peut-être, on ne l'abordera plus dans les jours qui viennent.

La MTC est très riche et variée. Il y a beaucoup de théories.

Il va encore parler d'une petite partie mais qui est aussi une partie importante.

Il s'agit du Yin du Yang et des cinq phases, des cinq agents, des cinq éléments.

Ce sont des théories qui émanent directement de l'idée du Tao.

Pour tous les êtres vivants, la naissance, la mort, le fait d'être florissant et de décliner, c'est déterminé par le Yin et le Yang.

Et les cinq éléments, les cinq phases vont réguler l'équilibre entre tous les aspects.

Le Yin-Yang, naissance-mort, expansion-déclin et les cinq éléments, l'équilibre de tout.

Donc ça c'est l'une des fonctions du Tao à l'intérieur des 10 000 êtres vivants.

La première chose que l'on va faire quand on fait un diagnostic en médecine chinoise, c'est de regarder l'équilibre entre Yin et Yang.

Donc si par exemple une personne a trop de Yang et trop peu de Yin, elle va développer des symptômes d'un excès de dureté, de trop de Yang. Il peut il y avoir toute sortes de symptômes : le feu, la chaleur va monter vers le haut. Et cela va endommager différents aspects de notre corps.

S'il y a trop de Yin et trop de peu Yang, d'abord on aura du mal à se protéger du froid, on sera frileux et notre capacité de résistance sera mauvaise. Au niveau de la vitalité on va aussi être endommagé

Donc, la première chose à faire c'est de réguler, équilibrer le Yin et le Yang

Par exemple, pour montrer la différence entre l'approche occidentale et l'approche médecine chinoise : sur un arbre s'il y a une excroissance, l'approche occidentale va être d'observer, de regarder cette excroissance, de voir de quoi elle est faite.

Dans la médecine chinoise, on peut ne pas du tout faire attention à l'excroissance elle-même.

Mais on va essayer de voir pourquoi il y a eu une excroissance et pourquoi au niveau de l'équilibre du Yin et du Yang, un déséquilibre a pu être généré.

Dans la médecine chinoise, s'il y a un problème au Cœur on ne va pas du tout regarder le Cœur mais peut-être qu'on va aller voir au niveau de l'Intestin Grêle.

On va aller directement à la racine du problème parce que si on soigne simplement le symptôme, et qu'on n'a pas regardé la racine, le symptôme va réapparaître.

On va utiliser les médicaments dans la médecine chinoise dans un but de régulation du Yin et du Yang, du corps en général et de chacun des organes.

Parfois chez nous on enlève un organe pour éliminer le problème mais le problème va sans doute réapparaitre ailleurs.

Dans la médecine chinoise, ce n'est pas du tout sûr qu'on va aller soigner l'endroit où il y a un problème.

Et sinon au niveau des cinq éléments, ils vont servir à réguler, à équilibrer l'ensemble.

Par exemple ici, on a un groupe de gens un peu comme tous les organes à l'intérieur du corps. Le médecin va empêcher qu'une personne prenne le dessus sur toutes les autres.

Les cinq éléments, les Wu Xing, ont quatre pouvoirs : d'abord faire monter : s'il y a une faiblesse quelque part, on va pouvoir augmenter, faire monter ailleurs. Le premier Sheng c'est l'engendrement, faire naître ailleurs,

Le deuxième pouvoir, c'est Ke, on va pouvoir contrôler, maîtriser,

Le troisième c'est limiter, ils vont servir à empêcher les excès. S'il se passe quelque chose de pas normal, il va y avoir un contrôle qui se fait.

Et le dernier, c'est la transformation mais ce qui va permettre à tout monde de vivre dans l'harmonie, l'un avec l'autre.

Par exemple, nos cinq organes, le Cœur, les Poumons, le Foie, les Reins et la Rate : chacun de ces organes a une correspondance au niveau des cinq éléments.

Le médecin chinois, en palpant les pouls, va pouvoir sentir chacun des organes et son travail est d'équilibrer si un organe est trop fort, il va falloir le faire diminuer, si un est trop faible, il va falloir l'augmenter ou le tonifier.

Il va parler d'une expérience qui lui est arrivée à lui-même.

Plus ou moins en 1994, il y a une vingtaine d'années, souvent, il avait des sursauts dans le cœur.

Il habitait dans une ville où il y avait un grand hôpital militaire.

Il y est allé, ils ont fait un électrocardiogramme et ils ont vu qu'il y avait un problème avec le cœur.

Dans les hôpitaux militaires, en général on fait de la médecine occidentale.

Donc, on lui a donné des médicaments pendant plus de quinze jours, ça a un petit peu aidé puis ça a recommencé.

Ensuite il est allé voir un médecin chinois traditionnel.

C'est un médecin assez renommé dans la province et il lui a donné des plantes, plus d'une dizaine de plantes mais ce n'était pas très efficace non plus.

Il a donné toutes les plantes qui guériraient le mieux le cœur.

C'était un médecin qui exerce la MTC mais qui a beaucoup travaillé dans les hôpitaux et qui a perdu beaucoup de ses connaissances.

Même si c'était un expert, un professeur et un homme d'expérience, il avait perdu l'essentiel.

A ce moment-là, il est parti dans le Yunnan, où il a rencontré un vieux taoïste qui avait pratiqué la médecine toute sa vie.

Et il a pris ses pouls pendant une dizaine de secondes et il lui a dit : « Oh pas de problèmes » et il lui a donné des médicaments, des plantes.

Et pendant qu'il faisait sa prescription, il lui a demandé ce qui se passait et il lui a dit : « Il n'y a aucun problème avec ton cœur ».

Je lui ai dit mais je suis allé faire un électrocardiogramme, il avait vraiment un problème et l'autre médecin m'a aussi dit qu'il y avait un problème et je sens qu'il y a un problème.

Il lui a dit : « Cette maladie n'est pas dans le cœur ».

Le problème c'est qu'il y avait trop d'humidité, trop de chaleur dans l'Intestin Grêle et que du coup ça avait une incidence et que cela faisait sursauter le Cœur.

Il y a une relation d'interne-externe avec le Cœur et l'Intestin Grêle, comme entre le Foie et la Vésicule Biliaire, entre l'Estomac et la Rate, entre les Reins et la Vessie, entre les Poumons et le Gros Intestin.

Donc c'est une relation assez proche entre des opposés.

Au niveau des cinq éléments, si les Reins sont trop forts alors le Cœur va les apaiser.

Parce que les Reins peuvent contrôler le Cœur.

Par exemple le Foie peut donner, générer de la vitalité au Cœur, et le Cœur peut aussi dominer le Poumon.

En médecine chinoise, on doit prendre en compte ces relations complexes, avant de faire une prescription.

On ne s'occupe pas de l'organe qui pose problème mais on s'occupe de l'équilibre général de tous les organes.

Mais l'essentiel dans son cas, c'était de diminuer le feu dans l'Intestin Grêle.

En tout, il a mangé deux médicaments et c'était complètement fini.

Ça a duré, deux jours, trois décoctions par jour, et il a guéri.

Ça, c'était un médecin supérieur.

C'est un garçon qui avait commencé à étudier à douze ans qui a commencé à pratiquer à dix-huit ans et puis qui est devenu taoïste et qui a pratiqué toute sa vie.

Donc le Tao est immatériel et on ne peut pas l'appréhender mais c'est à partir de lui qu'il va falloir envisager les déséquilibres.

Le Tao, c'est très compliqué à comprendre mais fondamental, on va encore avoir le temps d'approfondir.

On parle de ne pas guérir les maladies qui sont déjà existantes mais les maladies qui ne sont pas encore manifestées.

*Traduction des idéogrammes que MAÎTRE MENG ZHILING écrit au tableau :*

« Pas guérir déjà maladie – guérir ne pas encore maladie »

Et de la même façon,  « Pas guérir déjà désordre – guérir ne pas encore désordre »

La pensée taoïste peut s'appliquer à la MTC mais elle peut aussi s'appliquer à pleins d'autres domaines.

Donc l'idée, c'est que quand on veut guérir une maladie, il faut la guérir avant qu'elle n'apparaisse et quand on veut remettre de l'ordre dans du désordre, il faut le faire avant que le désordre n'apparaisse.

Si on doit remettre de l'ordre dans le désordre alors que le désordre est déjà là, ce sera très fatigant et il se peut que ça soit de plus en plus désordonné.

Par contre, si on peut pressentir qu'il va il y avoir du désordre et s'occuper de réguler les choses avant que le désordre n'apparaisse, ça sera beaucoup plus facile et le désordre n'arrivera pas.

On peut dire que la médecine occidentale, elle, s'occupe des choses après qu'elles soient apparues et donc qu'on s'occupe des choses alors qu'on ne peut déjà plus rien y faire.

Dans la médecine chinoise, on va agir préventivement avant que le problème ne survienne.

Dans le Tao Te Jing, le livre de Lao Tseu, il y a aussi une phrase de ce type : « Agir sur ce qui n'existe pas encore et soigner, remettre de l'ordre dans ce qui n'est pas encore désordonné ».

L'idée est la même, c'est d'agir, de se mettre en action quand les choses ne sont pas encore manifestes.

La deuxième phrase, c'est « guérir ou soigner, remettre de l'ordre dans ce qui n'est pas encore désordonné », c'est exactement le même sens que la première phrase.

Tout le monde sait sans doute que dans le taoïsme, on parle de Wu Wei, ne pas intervenir.

Au niveau des termes, Wu Wei signifie : « tu n'as pas besoin de faire ».

Pourquoi il n'y a pas besoin d'agir ? Parce qu'on s'est occupé des choses avant même qu'elles apparaissent. Du coup, il n'y a pas besoin de faire quoique ce soit. En réalité, tu l'as déjà fait.

Mais ce que tu as fait, c'était beaucoup plus facile que ce que les gens font habituellement et c'était aussi plus éclairé.

Si vous allez agir, alors qu'il y a déjà du désordre alors ça va être plus difficile et il n'est pas sûr que vous arriviez à vos fins.

Mais si vous agissez sur le désordre avant même que le désordre apparaisse, alors ça sera beaucoup plus facile et le désordre n'apparaitra pas.

Après ce précepte de « Ne pas agir », on ajoute : « Rien qui ne soit pas agi ».

C'est une phrase du Tao Te Jing de Lao Tseu : « Ne pas agir et rien qui ne soit pas agi » .

Donc, ça ne veut pas dire qu'il ne faut rien faire du tout et que ça, c'est bien. Pas du tout !

C'est seulement quand on a une conscience du Tao et des choses avant qu'elles ne germent qu'on peut agir sans agir.

Par exemple, dans la médecine occidentale, s'il y a un problème au cœur on va soigner le cœur et puis le problème va se déplacer ailleurs, et on va soigner ailleurs, puis le problème va se déplacer ailleurs, donc le médecin est toujours très occupé.

Mais si vous avez les notions du Wu Wei et l'idée d'agir sur les maladies avant même qu'elles n'interviennent, vous serez détendu et vous aurez très peu de choses à faire.

En Chine, il y a souvent des entrepreneurs qui viennent le voir. Il en a rencontré beaucoup qui pour faire démarrer leur entreprise sont très actifs, et du coup, qui mettent aussi beaucoup de pressions sur les travailleurs. Mais ils n'arrivent pas à faire monter leurs ventes.

Mais il y a des entrepreneurs qui sont très décontractés, leurs ouvriers sont aussi décontractés et l'entreprise est florissante.

C'est parce que leur vision du monde est différente.

Si vous êtes très préoccupé et que vous ne gagnez pas d'argent c'est parce que vous êtes tout le temps en train d'essayer de pallier aux problèmes qui sont déjà survenus.

Les entrepreneurs qui sont plus décontractés, c'est parce qu'ils ont une vision d'ensemble sur les problèmes qui pourraient survenir et qu'ils s'en occupent en préventif et du coup, leurs ouvriers peuvent être tranquilles et l'entreprise peut fonctionner bien.

Il y a une théorie commune à ces choses-là.

Peu importe ce que vous faites, que vous soyez médecin, entrepreneur, commerçant, il y a une théorie commune.

Si votre pensée, votre conscience est tout le temps sur les choses matérielles, vous serez préoccupé. Tandis que si vos pensées, votre conscience peut se détacher des choses matérielles, avoir une vie plus large, alors vous pourrez être décontracté.

Cela peut s'appliquer à toute sorte de domaines de la vie, c'est un avantage de l'étude du Tao. C'est très riche et c'est valable dans tous les domaines.

Tout cela appartient à la sagesse taoïste. On ne peut pas parler que de ça, il y a beaucoup de choses à aborder.

La raison pour laquelle on commence à parler du Tao, c'est parce que tout revient à cette théorie du Tao et on va pouvoir l'approfondir dans les jours qui viennent.

C'est assez difficile à accepter, parce que ce dont on a l'habitude c'est du monde matériel.

Maintenant il ne va pas continuer tout seul, donc il va encore demander que vous posiez des questions.

***<u>Question</u> : Tout à l'heure, on a vu qu'il y avait le monde « d'ici » et le monde « d'ailleurs ». A quoi ça sert ? Pourquoi il y a ces deux mondes ? Quel est l'intérêt ? Pourquoi on est ici ?***

MAÎTRE MENG ZHILING : C'est naturel. Ces choses-là existent naturellement, on ne peut pas se poser la question du pourquoi. C'est comme ça, naturellement.

C'est la même chose que de poser la question, mais pourquoi, il y a des humains, pourquoi il y a des vaches et pourquoi il y a des chevaux ? C'est une question à laquelle on ne peut pas répondre.

Il y a les mammifères, il y a les animaux qui pondent des œufs. Pourquoi ? C'est naturel, il n'y a pas de moyen de répondre, pourquoi.

C'est comme le Yin et le Yang. Cela existe dans toutes les choses qui existent dans la nature. Qu'on le veuille ou non, qu'on le sache ou non. La question du pourquoi n'a pas lieu d'être.

Mais le fait d'apprendre qu'il existe des théories, nous permet d'avoir une nouvelle perspective sur les choses.

Il va faire un exemple :

Il va parler d'une personne qu'il a lui-même rencontrée.

Un jour, il était dans le train et il y a une personne, un garçon, qui était assis en face de lui.

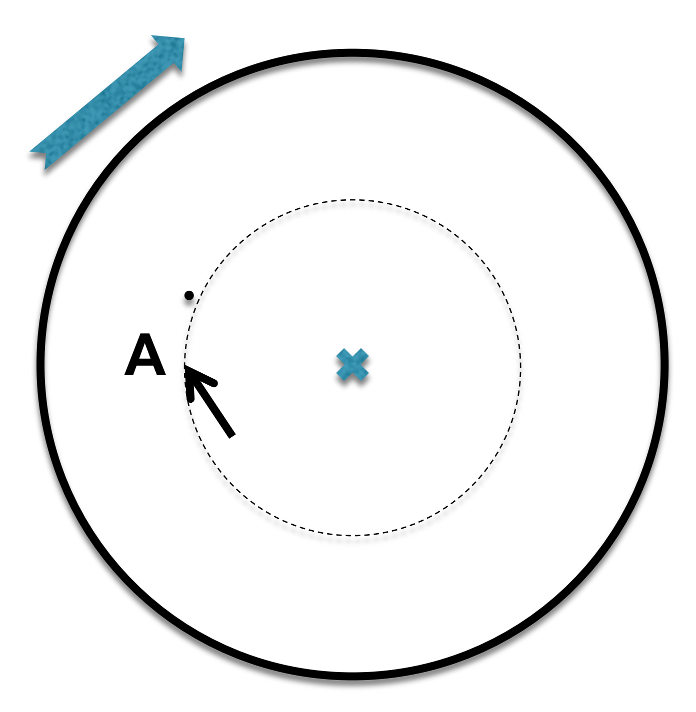
Ils ont discuté ensemble.

Il avait l'air très triste.

Mais il voyait qu'il avait beaucoup d'intelligence, de sagesse, ce jeune homme.
« Et en discutant avec moi, il s'est rendu compte que je pouvais peut-être lui apporter des réponses et du coup il s'est confié ».
C'était un entrepreneur, il avait sa petite entreprise… ou sa grande entreprise, et le principe c'était la compétition et donc les autres ont essayé de l'écraser. Il était face à la faillite.

Il lui a demandé : « Qu'est-ce que je peux encore faire ? ».

MAÎTRE MENG ZHILING lui a demandé les détails et bien sûr il parlait d'argent, de choses concrètes, de possessions…




Il a écouté sa situation et il a dessiné un diagramme sur un papier.

Il va dessiner ce diagramme pour nous aussi parce que cela peut nous aider, nous aussi à résoudre beaucoup de problèmes. C'est un cercle.

Supposons qu'il est en train de bouger, qu'il est en mouvement

Ce cercle peut être une métaphore pour n'importe quelle chose vivante parce que tous les êtres vivants sont en mouvement, il n'y a pas un seul être vivant qui est immuable ou qui ne bouge pas.

On va analyser le principe du mouvement.

Dans ce cercle, on va choisir un point au hasard.

Et ce point à l'intérieur du cercle va lui aussi dessiner un cercle.

Donc si on dessinait un point à n'importe quel endroit dans le cercle, ce point va aussi dessiner un cercle. A partir de ce point, il y aura un cercle.

Ça c'est rond, ça c'est un angle, le bord. Entre le centre et le bord on peut dessiner autant de point qu'on veut.

Il y a un nombre innombrable de points potentiels et donc un nombre innombrable de cercles potentiels.

Dans le taoïsme il y a une phrase :

« En quittant tous les bords, c'est là qu'on a le Tao merveilleux ».

Donc si on est sur un bord, on n'est pas dans le Tao. Aucun bord ne peut être le Tao.

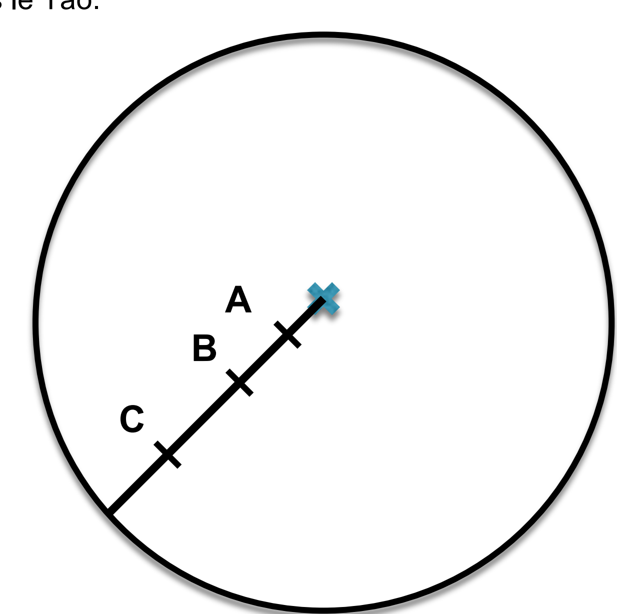
Lorsqu'on a quitté tous les bords, alors on est dans le Tao.

Où est l'endroit où on a quitté tous les bords ?

C'est le centre du cercle.

Le centre de ce cercle est le lieu le plus haut.

On va analyser un petit peu.




Donc, on a par exemple trois personnes qui sont à des distances différentes du centre. Après avoir tourné dans le cercle, réfléchissons un petit peu.

Si on voit la trajectoire de ces trois points, c'est C qui est le plus loin du centre et qui aura plus de distance à parcourir pour

rejoindre le centre et donc mettre le plus d'efforts dans sa trajectoire.

Plus vous êtes proche du centre, plus la distance sera courte et moins vous aurez à mettre de force dans votre trajectoire.

Donc, plus on est proche du centre, moins on dépense d'énergie, plus on est loin du centre, plus on doit mettre de l'énergie.

Plus on s'éloigne du centre, plus on est occupé, préoccupé et plus on est proche du centre et plus on est détendu.

Mais le plus important ce n'est pas cela, le plus important c'est la question suivante.

Plus vous êtes loin du centre, plus votre vitesse va être grande et plus votre vision va être trouble.

Par contre, si on est proche du centre, notre vitesse est moindre et du coup on peut voir plus clairement autour de soi.

Et donc, on va utiliser cet exemple pour l'amener dans nos vies.

Par exemple, on a deux généraux d'armée, un c'est le B, un c'est le C.

Ils ont les mêmes forces, les mêmes armées à la base.

Mais on peut savoir d'après leur position du début qui va gagner qui va perdre.

C'est juste quelque chose qu'il invente pour montrer l'exemple.

Est-ce que vous êtes d'accord pour dire qu'on peut savoir à l'avance qui va gagner parmi ces deux généraux qui ont les mêmes capacités au niveau des armes et des armées.

Quelle est la raison ?

Celui qui plus proche du centre, le B, va voir les choses plus clairement et les efforts qu'il va devoir fournir pourront être un peu moindres.

Celui qui sera le plus loin du centre, le C, verra les choses moins clairement, il aura plus de préoccupations et il devra faire plus d'efforts.

Mais comme leurs armées sont à forces égales, au départ, c'est inévitable que ce soit B qui gagne.

C'est parce que B est plus proche du centre. Il est plus proche du Tao et du coup, il va pouvoir gagner.

On pourrait croire que c'est parce que B a plus d'intelligence que C. Mais ce n'est pas encore tout à fait correct.

Il vaudrait mieux dire que la compréhension du monde de C est plus petite que celle de B.

Ceci est très important. Est-ce que tout le monde comprend ?

Voici une question importante : est-ce que c'est parce que B est plus grand que C ? Ou est-ce parce que C est plus petit que B ?

Au niveau de la logique c'est pareil, mais dans les études taoïstes ce n'est pas pareil : dans le taoïsme, on ne dira jamais que B est plus grand que C.

Si on dit que B est grand, et qu'on applique la même logique, on ne va jamais pouvoir définir A.

Et ce que l'on peut comprendre ça ?

Si on dit que c'est parce B est grand alors la théorie ne tient pas.

Si on utilise la même logique, ça ne va pas pouvoir tenir pour définir les points qui sont plus proches du cercle.

Ce n'est pas parce que B est grand mais c'est parce que C est petit.

Donc, si dans n'importe quelle situation la personne en face est plus petite que nous ou a une compréhension plus petite que nous, il va perdre par rapport à nous.

Pourquoi alors est-ce qu'on dit que C va perdre parce qu'il est le plus loin du centre ?

Peu importe à quelle distance sont les points du centre, ils sont tous en train d'avoir une certaine vitesse et ils sont tous en train de fournir un certain effort.

Donc, c'est toujours relatif, relativement aux autres personnes que l'on va savoir que quelqu'un est petit, rapide ou lent.

Est-ce que dans ce cercle on peut trouver un point où on ne doit exercer aucune force et où on a une vision extrêmement claire ?

Lorsqu'on a trouvé cet endroit-là, alors cet endroit est le grand absolu.

Et cet endroit-là peut donner naissance à tout.

Cet endroit-là c'est le Tao.

Maintenant voyons sur ce diagramme où est cet endroit-là.

Le centre, il est immobile, il ne doit fournir aucune force, il agit sans agir.

Dans toutes les choses, les phénomènes de la vie, on peut trouver le centre et ce centre est en général un lieu vide et dans cet endroit-là c'est immobile et on a une vision claire.

Sur tous les autres points sur le cercle, il va il y avoir grand, petit, rapide, lent, trouble, clair. Il va il y avoir gain et perte.

Ça c'est le monde matériel.

Une fois qu'on arrive dans le monde du Tao, le centre, il n'y a plus de grand, de petit, de perte, de gain, de clair, de trouble.

Pour tous les phénomènes il y a mouvement et au centre de ce phénomène, il y a un élément immobile qui relève du Tao.

Donc, si nos activités sont uniquement centrées sur le monde matériel, on n'aura pas accès au Tao par contre si on cherche le centre dans toutes nos activités on va tout de suite avoir une efficacité plus grande que la plupart des gens.

Bien sûr, à ce jeune homme dans le train je n'ai pas fait d'explications aussi compliquées, j'ai simplement expliqué la logique.

Tout à coup, son visage s'est éclairé, il n'y avait plus de signe de tristesse et il m'a dit : « J'ai compris comment je devais faire ».

C'était justement le moment où le train s'est arrêté et il m'a laissé son numéro de téléphone, on s'est échangé les numéros.

Après une semaine, j'ai eu un coup de téléphone.

Il m'a dit : « Maître j'ai réussi. Où êtes-vous que je vienne vous remercier ».

Je lui ai conseillé de ne plus se soucier des produits, des matières, des prix... mais de réfléchir à ce qu'il y a d'immatériel dans son entreprise.

Ce garçon avait une grande intelligence, il a compris tout de suite et il a appliqué tout de suite. Il a réussi à trouver une perspective du point de vue de l'immatériel sur son problème.

Si vous arrivez à trouver cet endroit-là, vous allez non seulement avoir le dessus sur les autres mais en plus, les autres vont venir vers vous.

Peut-être qu'en parlant de ça si brièvement on ne peut pas avoir une compréhension très approfondie. Mais tous les aspects de la vie, on peut utiliser ce diagramme et trouver l'endroit immatériel à partir duquel on peut résoudre tous les problèmes.

Dans le quotidien vous pouvez voir les personnes qui sont concernées surtout par les choses matérielles et concrètes et puis les personnes qui seront plus concernées par les choses immatérielles. Les deuxièmes seront plus efficaces que les autres.

Dans la Chine depuis toujours, les gens essayent de cultiver le Tao, de comprendre ces choses pour devenir de grands personnages.

Donc pourquoi s'intéresser à ces théories ? On peut très bien vivre sans s'intéresser à ces théories mais une fois qu'on a accès à ces théories cela peut nous permettre de vivre, de transcender les perceptions habituelles.

Et si vous n'essayez pas de comprendre cela, votre médecine chinoise, vous ne pourrez pas l'étudier convenablement. Pour le Qi Gong, l'acuponcture, c'est pareil…

Les grands sages dans l'histoire de la Chine, ont toujours utilisé cette théorie mais c'est vrai que dans le quotidien, l'ordinaire, ce n'est pas indispensable.

***Question* : J'aime bien la métaphore du ver de terre qui sort de terre pour aller voir ce qu'il y a au-dessus. Dans toutes les traditions, on dit que l'immatériel est au-dessus de nous, jamais en-dessous. Est-ce qu'il peut y avoir un monde immatériel en-dessous ?**

MAÎTRE MENG ZHILING : En réalité le monde immatériel n'a pas de zone géographique, il n'est ni en haut ni en bas, ni à gauche, ni à droite.

On dit qu'il n'est ni grand, ni petit, parce que si on dit qu'il est grand, il n'a pas d'extérieur et s'il est petit il n'a pas d'intérieur.

Dans nos perceptions sensorielles, on perçoit le monde haut bas gauche droite mais dans le monde immatériel il n'y a pas ce genre de limite.

Nos perceptions nous permettent de comprendre les surfaces en deux et en trois dimensions mais au-delà de la troisième dimension, on est incapable de percevoir le monde.

Le monde du Tao est un monde hors dimension.

Nos habitudes de pensée, on n'est pas capable de les comprendre clairement.

C'est déjà extraordinaire si on est capable de comprendre comment le Tao, agit, fonctionne à l'intérieur des choses matérielles.

Dans le taoïsme, on distingue le prénatal, le Ciel Antérieur du Ciel Postérieur, du post-natal.

Tout ce qui relève du prénatal, du Ciel Antérieur n'a pas de limitation dans l'espace ni de dimension.

Tout ce qui a une dimension et une taille appartient au post-natal, au Ciel Postérieur.

***Question* : Tout à l'heure vous disiez que si un enfant n'a pas le Tao qui rentre par les orifices, il est bête, il devient bête. Alors je voudrais juste savoir pourquoi le Tao ne rentrerait pas ?**

MAÎTRE MENG ZHILING : En fait ça n'existe pas, ce n'est pas possible. C'était une métaphore pour exemplifier que s'il n'y a pas de Tao, l'enfant ne peut pas… voilà ce n'est pas possible.

Il essayait d'expliquer la relation entre le monde matériel et le monde immatériel.

N'importe quelle chose matérielle, s'il n'y a pas de Tao, elle n'existe pas.

Le Tao c'est le corps véritable des choses, la matière c'est le contenant.

Imaginons une boîte à l'intérieur de laquelle nous avons des joyaux, des trésors.

Disons que ce joyau est le Tao immatériel.

La boîte c'est le corps.

En général, on voit la boîte et on ne sait pas qu'à l'intérieur, il y a un joyau.

Mais si la boîte n'existait pas, le joyau ne serait pas utile.

La relation entre le joyau et la boîte c'est une relation complète, c'est une seule chose, les deux vont ensemble.

Dans un autre classique très important, le Yi Jing, les 8 trigrammes, on parle de ce qui est au-dessus de la forme et qui relève du Tao et de ce qui est en-dessous de la forme et qui relève de la matière. On parle des choses matérielles comme des ustensiles, des contenants pour ce qui est au-dessus de la forme.

C'est aussi une métaphore ici.

Tout ce qui est matériel est un contenant.

A quoi servent les contenants ? Ils servent à contenir quelque chose : à contenir le Tao.

Il faut considérer que le Tao est le maître.

Sans le corps, sans le contenant, le Tao n'a pas d'endroit pour exister et sans le Tao, le contenant ne sert à rien.

C'est pour parler de la relation entre le Tao et les 10 000 êtres, c'est la même chose pour les êtres humains.

Il n'y a pas un nourrisson qui ne soit pas en contact avec le Tao.

Ce n'est pas possible.

Si le nourrisson n'est pas en contact avec le Tao c'est qu'il n'existe pas.

S'il a le Tao, alors c'est une créature… c'est un être vivant qui a une nature spirituelle.

Il y a une phrase qui dit : « S'il y a le Tao, alors il y a la vie. S'il n'y a pas de Tao, alors il y a mort ».

Pour les humains, il suffit que le Tao existe pour que le Qi existe.

Et s'il y a du Qi, alors l'humain ne meurt pas. Dès qu'on a plus de Qi, on meurt. C'est pour ça que l'on voit que le Qi appartient au domaine du Tao.

Il va encore décrire un petit peu.

Dans le corps, on a le Shen, l'esprit, qui est très important.

On a vu tout à l'heure qu'il a le Shen, l'esprit, qui relevait du Tao, de la nature. Et il y a du Qi qui est la force.

Le Shen c'est la sagesse, l'intelligence.

Il va utiliser une voiture pour expliquer comment cela fonctionne.

La voiture, elle représente notre corps. Le chauffeur c'est le Shen, l'esprit, l'intelligence, et le Qi c'est la force, c'est le fuel.

On peut bien voir que ce qui est important c'est le conducteur, s'il n'y a pas de conducteur (c'est le Shen, le Tao), la voiture ne sert à rien.

La voiture permet au chauffeur d'exister.

Mais si on n'a que la voiture et le chauffeur et pas de fuel ça ne sert à rien non plus.

Sans essence la voiture ne peut aller nulle part, donc elle ne sert à rien.

Cela montre la relation entre l'esprit (Shen), le corps (Jing) et le Qi, qui sont tous les trois interdépendants, si l'un manque, il n'y a rien qui fonctionne.

Si vous ne vous occupez que de votre Qi, de votre véhicule et de votre vitalité et que vous n'avez pas le chauffeur ça ne sert à rien non plus.

Et même si c'est un chauffeur extraordinaire… si son véhicule ne fonctionne pas, s'il n'y a pas de vitalité qui suit, ça ne va pas aller.

C'est pour montrer pour le nouveau-né, il n'y a pas de différence entre le corps et l'esprit.

Les gens aiment souvent prendre soin de leurs vêtements, de leur corps mais ne prennent pas du tout soin de leur psychisme. Ce n'est pas en accord avec le taoïsme.

La première chose à protéger, à cultiver pour le taoïsme, c'est le psychisme.

Si on cultive cet aspect-là, alors on peut devenir un grand maître.

Si vous portez des vêtements complètement troués, vous pouvez ressembler à un mendiant, il n'y a pas de problème.

Le Tao réside dans les 10 000 êtres mais sa nature est la même pour tous les êtres vivants. C'est la nature spirituelle de tous les êtres vivants.

Le Tao est personnifié sous trois divinités : on les appelle « San Qing », les Trois Puretés dont Tàishàng lǎojūn est la déification de Lao Zi. Dans toutes les religions, on a un phénomène similaire mais dans le Taoïsme, au lieu d'avoir une seule personne, on en a trois.

Par exemple, dans le bouddhisme, on a un Bouddha. En réalité, le Bouddha représente le principe immatériel. Le plus originel des personnages du Bouddha, c'est le Bouddha Sâkyamuni, celui qui a été à l'origine de la religion bouddhiste. Pour représenter ce monde immatériel, on a utilisé l'image de Sakyamuni et on l'appelle le Bouddha.

Dans le bouddhisme, c'est pareil : la nature du Bouddha existe à l'intérieur de chacun des êtres vivants. Qu'on dise faux Bouddha ou qu'on dise Tao, c'est la même chose.

Elles disent toutes les deux que le principe immatériel peut gérer le monde matériel.

Dans la culture chrétienne, dans le catholicisme, il y a aussi ce genre de concept c'est à dire un monde immatériel, un monde divin qui est puissant, qui a tous les pouvoirs et qui peut gérer notre monde matériel. Le nom qu'on a choisi pour ça, c'est Dieu. Cette puissance spirituelle qui n'a pas de limite, ce n'est pas seulement une personne mais on utilise une personne pour représenter ces pouvoirs illimités. Mais en Occident, on n'a pas persévéré dans la méthode qui fait que l'être humain peut se développer pour devenir une divinité tandis qu'en Chine, on a continué à pratiquer avec cet objectif sans interruption jusqu'à aujourd'hui.

Depuis toujours dans le taoïsme, les disciples Taoïstes pratiquent dans le but relier la nature humaine à leur nature spirituelle, pour qu'il y ait un lien direct entre les deux. Dans cette pratique, dès que la personne est reliée avec le monde des divinités, avec le monde spirituel, alors, on dit que la personne a obtenu le Tao. Dans l'histoire, on recense de nombreuses personnes qu'on appelle patriarches, qui ont réalisé le Tao et sont devenus de grands maîtres. Et en retour, les historiens vénèrent ces personnages comme étant des divinités et immortels. C'est pour ça que dans le Taoïsme, il y a d'innombrables divinités et d'innombrables immortels. Dans les livres, on dit que les êtres humains, par la pratique, peuvent devenir des divinités ou des immortels. C'est parce que ces personnes peuvent très facilement communiquer avec le ciel. Elles sont donc différentes des gens ordinaires.

Dans les autres religions, on n'a pas cette possibilité de devenir soi-même une divinité ou un immortel. C'est parce qu'on n'a pas la méthode. Cette transmission a été ininterrompue depuis le début dans la pratique qui permet aux gens de se relier à leur nature spirituelle. Depuis longtemps il y a eu des gens qui ont fait cette expérience de l'unité avec le monde spirituel, mais il n'y a pas eu de transmission, la transmission s'est interrompue et la transmission de la pratique aussi, on a oublié la méthode.

Voici quelques exemples : parmi les humains, il y a plusieurs types d'humains qui peuvent communiquer directement avec les divinités et les immortels. Il va d'abord parler d'un type de gens que l'on peut tous connaître.

Avant de venir en Europe pour la première fois, il se demandait si, en Europe, en Occident, il pouvait y avoir des gens qui pouvaient communiquer avec les divinités. En Europe, il y a aussi des gens qui ont des pouvoirs extraordinaires : des gens qui peuvent savoir que dans l'espace, il y a des choses étranges, mystérieuses, spirituelles. La plupart des gens verront un espace vide, mais ces personnes-là verront qu'il y a quelque chose dans cet espace vide. Soit ce sera des gens, soit ce sera des divinités. Pour ces personnes-là, en Occident comme en Chine, on les appelle des médiums, des chamanes. Il y en a qui peuvent voir les organes à l'intérieur du corps des autres ou ils peuvent voir à quel endroit on a une maladie à l'intérieur du corps et ils peuvent guérir ces maladies. Ces gens-là en général, sont tout à fait ordinaires comme la plupart des autres gens, et leurs pouvoirs extraordinaires leur viennent d'ailleurs, d'un autre monde. Ils l'ont reçu d'ailleurs. Ce type de personnes, en Chine, il y en a beaucoup, surtout dans le nord-est, il y en a plein partout.

Quand il était seul dans les montagnes et qu'il pratiquait en ermite, il y a de nombreuses personnes de ce type qui sont venues le rencontrer. Leur pouvoir extraordinaire n'était pas nécessairement les mêmes d'une personne à l'autre mais il y avait quelque chose de commun à toutes ces personnes : leur capacité extraordinaire ne venait pas d'eux mais venait d'un autre animal. Il n'a jamais vécu en Europe assez longtemps, donc il ne sait pas sait pas si, dans les montagnes, il y a aussi des animaux qui cultivent le Tao.

En Chine, il y en a beaucoup. Quand je pratiquais dans la montagne, j'en ai rencontré beaucoup qui étaient autour de moi. Mais c'est quelque chose que la plupart des gens ne peuvent pas le voir car c'est immatériel. Par exemple les renards, les belettes, les serpents (un serpent plus gros), beaucoup d'animaux peuvent cultiver et pratiquer le Tao. Après avoir réalisé le Tao, ces animaux peuvent laisser leurs corps. Dans la pratique, il s'agit d'accumuler du De, de la puissance, de la vertu et c'est seulement quand on a accumulé assez de puissance, que l'on peut être réalisé. Dons, ils doivent faire beaucoup d'actes bienveillants. Mais c'est parmi les humains que l'on peut exerce le plus d'actions bénéfiques.

Si ces animaux restent dans le monde animal, les actes bienveillants qu'ils pourront faire seront trop limités. Et donc, ils doivent quitter le monde animal et aller dans le monde des humains pour pouvoir faire ces actions bénéfiques. C'est impossible pour ces animaux de rester animal et de faire des actions bienveillantes dans le monde des humains, donc ils doivent se transformer en humains.

Ils vont laisser leur corps qui va pourrir et leur essence immatérielle, le Tao va pénétrer par les orifices, un humain dont le corps sera plus facile à pénétrer. Et cette personne, tout à coup, va avoir une sagesse extraordinaire. Elle va pouvoir voir dans le corps des autres, prédire ce qui se passera demain… Il y a beaucoup de choses qu'elles savent mais qu'elles n'osent pas dire, il y a certains tabous, certaines limites. Cette personne, au début ne va pas comprendre et va trouver ça étrange. L'animal va pouvoir communiquer avec la personne avec un son très fort, pas avec des mots. C'est une communication qui n'utilise ni la bouche, ni les oreilles et le son qui est produit n'est pas un son habituel, c'est un son qui appartient à l'immatériel, au « sans forme ».

Dans le « Tao De Jing », le livre de Lao Zi, on dit : « Le plus grand son ne fait pas de son, est inaudible ». Et ce sont les essences spirituelles qui vont avoir ces sons et qui vont utiliser les personnes pour faire des actions bénéfiques dans le monde des humains. Les actions bénéfiques qu'elles vont faire, cela va être surtout aider à guérir les maladies des gens. La façon dont ils guérissent les gens est très étrange : ce n'est ni de la médecine occidentale, ni de la médecine chinoise.

Ils utilisent un regard sans forme, immatériel pour voir des maladies sans forme et les guérir.

Parfois ils vont prescrire de prendre une plante qui n'est pas du tout une plante médicinale, mais la plante va avoir en effet médicinal. Parfois, ils n'utilisent pas de substances, mais

seulement les mains, parfois ils soufflent… et ils guérissent les maladies comme cela. Ce genre de maladies qu'ils parviennent à guérir, ce sont en général des maladies qu'on ne peut pas guérir dans les hôpitaux. Mais bien sûrs, il y a aussi des maladies qu'ils ne pourront jamais éliminer. Si la personne a fait trop d'actes méchants, mauvais si elle a accumulé trop d'actions mauvaises on ne pourra pas guérir sa maladie.

Par exemple, si une personne a tué un animal dont la nature spirituelle était très forte. Si l'animal avait une nature spirituelle petite, il ne pourra rien faire, mais s'il avait déjà cultivé sa nature spirituelle, elle va pouvoir sortir du corps et se venger de la personne qui l'a tué. L'âme de l'animal va rester près de cette personne et lui créer des problèmes : peut-être qu'elle va être folle ou qu'elle aura des soucis médicaux pour lesquels les médecins n'auront pas de solution. Si cette personne va voir ce chamane guérisseur, alors ce chamane guérisseur va pouvoir voir qu'il y a un animal qui hante la personne. En utilisant un autre langage, il va pouvoir communiquer avec l'esprit de l'animal et résoudre le problème.

Ces gens-là en général, ont des maladies que l'on qualifie de maladies psychiatriques, on dit qu'ils sont fous et le guérisseur va pouvoir enlever la cause de la malacie. A la longue, il peut y avoir des problèmes au niveau du corps physique, en plus des problèmes psychiatriques. Ça aussi, les guérisseurs peuvent le soigner. Il y a toutes sortes de maladies que ces guérisseurs peuvent guérir et qui ne sont pas guérissables par les hôpitaux.

Ces animaux, qui ont été dans le corps des humains pour accomplir des actes bénéfiques, c'est comme cela qu'elles font beaucoup d'actes bienveillants et qu'elles peuvent s'élever dans leur nature spirituelle.

Dans le monde des animaux, il y a beaucoup de différents mondes, de différents niveaux qui n'ont pas conscience les uns des autres. Par exemple la fourmi n'a pas connaissance de tout le monde sous-marin. Par exemple, la baleine dans l'océan, qui est très intelligente et très sensible n'a pas connaissance du monde des singes dans la forêt. Les fourmis sont très intelligentes mais ne comprennent le monde des humains.

Mais nous, les êtres humains, on ne comprend pas qu'il y ait un monde plus haut que nous. L'origine des humains est dans un monde supérieur, on a oublié qu'on venait de ce monde supérieur. Après avoir atterri dans ce monde plus bas, dans ce monde matériel, on a oublié qu'on venait d'un monde supérieur, immatériel, sans forme.

C'est seulement quand on cultive le tao, quand on pratique que l'on va se souvenir de notre origine dans ce monde supérieur et sans forme. Et donc, l'origine de notre Cœur, de notre Esprit va revenir dans sa maison originelle. Pour les animaux dont il nous parlait, c'est dans la même logique : ils ont l'appel à revenir dans le monde supérieur dans lequel ils étaient et donc, ils doivent accumuler beaucoup de vertu pour pouvoir y retourner.

La nature spirituelle des animaux et des humains est la même. C'est juste une question de différence de taille. Au niveau de la nature, c'est la même chose.

Une fois qu'une personne a le Tao, elle va pouvoir contrôler les autres êtres vivants.

Encore un autre exemple : si on imagine que le Tao est comme l'eau dans le monde... Dans le corps humain, il y a de l'eau ; dans le corps des vaches et des chevaux, il y a aussi de l'eau ; dans les petites chenilles, il y a aussi de l'eau ; dans les plantes et les arbres, il y a aussi de l'eau ; dans le pain, il y a aussi de l'eau, mais on voit qu'entre les humains, les chenilles, les chevaux, le pain… la forme est différente. Mais chacune de ces créatures dépend de l'eau pour sa survie : les humains, les animaux, les arbres, les plantes, le pain… C'était une métaphore : l'eau dans les êtres vivants, c'est la même chose que le Tao. Là où c'est différent, c'est que c'est l'âme, la nature spirituelle des humains qui est la plus grande. Si l'humain cultive sa nature spirituelle, il va pouvoir atteindre ce monde supérieur. Mais si l'humain ne fait que consommer et épuiser cette eau, ce Tao à l'intérieur de lui, si une personne consomme et dépense son eau, son Tao pendant sa vie, il va devenir une personne la moins intelligente avec le moins de potentiel et cette personne-là va sans doute après aller dans le corps d'une vache ou d'un cheval. C'est un cycle.

Si on cultive cette nature et qu'on en a beaucoup, on va pouvoir progresser tandis que si on consomme et qu'on n'en a plus, alors, on va déchoir. Si on n'a ni augmenté, ni diminué notre eau pendant notre vie, on va aller dans le corps d'un humain pour continuer à se développer.

Il arrive que des enfants de cinq, six ans, se souviennent de la vie qu'ils avaient précédemment : ils se souviennent qu'ils étaient une vieille personne dans une autre famille et qu'ils sont nés dans une autre… Très peu de gens peuvent se souvenir de leur incarnation précédente.

La nature originelle des humains, des animaux et de tous les êtres vivants est la même. C'est la même et cela peut communiquer entre les différentes espèces.

Dans le Taoïsme il y a une grande différence avec les autres pensées, dans la plupart des cultures du monde ce à quoi on porte attention, c'est à l'être humain. On donne à l'être humain absolument la première place. On lui donne la place du maître. Mais dans le taoïsme, ce n'est pas comme cela : on insiste sur le fait que l'humain peut communiquer et a la même nature spirituelle que celle de tous les êtres vivants.

Lao Zi le disait déjà: « les humains doivent absolument respecter et suivre les principes de la nature. Ils doivent suivre la relation entre les êtres vivants et l'humain. Et ce n'est absolument pas l'humain qui est à la première place ou qui a la place de maître. Les humains ont une relation d'égal à égal avec les 10 000 êtres. Mais, étant donné que la nature spirituelle des humains est pus grande, l'humain doit endosser une plus grande responsabilité. C'est pour protéger la relation harmonieuse entre lui et les autres êtres vivants. Les humains ne peuvent pas se positionner en opposition avec les autres êtres vivants, ils peuvent juste chercher l'harmonie. Pour satisfaire à leurs désirs, ils ne peuvent pas aller détruire les autres êtres vivants.

C'est la pensée du naturel, du spontané que l'on retrouve dans Lao Zi.

Nous devons respecter ce qui est naturel, spontané dans les êtres vivants tels qu'ils sont.... Dans le taoïsme, on ne veut pas faire de mal à aucun être vivant, ce n'est donc pas permis de manger la viande des autres êtres vivants.

Depuis qu'il est devenu taoïste, il n'a plus avalé une seule bouchée de poisson, ou de crevette, ou d'animal, de n'importe quel animal qui respire et il n'ose pas non plus faire du mal à une fourmi. Avec les végétaux, c'est pareil. On ne se permet pas de faire du mal aux végétaux et à la moindre petite bête. C'est parce qu'on est conscient du fait qu'on est à égalité avec tous les êtres vivants. On ne peut donc pas faire de tort, nuire aux autres êtres vivants.

Mais bien sûr, il y a nécessité de survie et des lois naturelles : les animaux herbivores vont manger de l'herbe, les animaux carnivores vont manger de la viande. Tant qu'on est conforme aux lois naturelles, il n'y a pas de problème à se manger l'un l'autre. Mais il ne faut pas aller couper un brin d'herbe si ce n'est pas sans raison, s'il n'y a pas l'utilité. Par exemple, quand il était dans la montagne, il n'y avait personne pour le surveiller mais pour faire cuire ses légumes il n'a jamais brûlé une seule branche sur laquelle il y avait la moindre petite feuille verte. C'est parce que dans le taoïsme, on considère que tous les êtres vivants ont une nature spirituelle et on ne peut pas lui nuire comme ça sans raison.

C'est un parcours qui nous mène du monde matériel au monde sans forme. Depuis ce monde sans forme, on peut recevoir des injonctions, des idées.

Dans les pensées où l'on se base uniquement sur des croyances mais pas sur une pratique personnelle, où on fait l'expérience du lien entre les différents mondes, alors on peut juste se baser sur les croyances et on ne comprend pas cette logique de communication.

Si vous allez aujourd'hui en Chine, et que vous cherchez la tradition, vous verrez que ce n'est plus comme c'était avant. Maintenant, depuis une trentaine d'années, l'économie chinoise se développe très vite. La seule idée est de gagner de l'argent et on ne se soucie plus de respecter la nature. Les pratiques spirituelles dans le taoïsme, dans le bouddhisme… ont aussi été interrompues. Ces théories taoïstes du spontané et de la nature existent toujours

mais depuis une trentaine d'années, on les voit de moins en moins en pratique. Si vous allez dans un temple taoïste, ce sera peut-être très joli, mais à l'intérieur, il y a peu de gens qui pratiquent. Maintenant, ceux qui veulent vraiment pratiquer n'habitent pas dans les temples. Ils partent tout seuls pour pratiquer dans la montagne. Lorsque lui est parti dans la montagne, c'était aussi dans cette logique : les temples ne sont pas adéquats pour cultiver le Tao. C'est mieux d'aller dans la montagne et de vivre d'une façon très simple pour faire l'expérience de la pratique. Ce genre de vie est sans doute pour la plupart d'entre nous inimaginable parce que cela ne correspond pas à nos façons de penser habituelles. Ce que l'on pense habituellement, c'est que si on veut apprendre des choses, on doit lire des livres, on doit communiquer… c'est comme cela qu'on pense habituellement. Mais en réalité, il faut tout à fait abandonner ce genre de vie et ne plus lire un seul livre pendant plus de dix ans.

Et on ne va plus utiliser notre psychisme, notre intelligence. Par rapport au monde extérieur, on va tourner notre attention vers l'intérieur et ramener notre attention à l'intérieur de soi. Demain ou après-demain, quand il parlera de la pratique de méditation assise, il parlera de cela. Utiliser la plupart du temps dont on dispose pour s'asseoir dans l'immobilité et arrêter notre capacité à penser. Peu importe le moment de la journée ou de la nuit, on cherche l'immobilité extrême et l'absence de pensées. La nuit, au moment de dormir, on dort très peu. Mais à contrario, c'est à ce moment-là que le psychisme va être très rempli, riche. À part ces moments de méditation, on va aller chercher du travail dans la montagne, chercher du bois. Si on s'occupe à préparer du feu, on va concentrer son attention uniquement sur le feu et la préparation du feu et ne pas du tout faire attention au mental. Quand il va parler de cultiver la vie, des méthodes, il va nous parler des principes et de la méthode pour faire cela, pour concentrer son attention.

Quand on agit comme cela, on ne réfléchit pas à l'utilité de cette action. On le fait, c'est tout. Première chose à faire : oublier son intelligence et oublier les pensées. Si vous faites ça, chaque jour, chaque année. Avec le temps, un jour, vous aurez l'impression de sortir de la nuit, que tout à coup, il fait jour. Et ce que l'on ne comprenait pas quand on lisait les livres avant, soudainement, on va le comprendre. On va se rendre compte que ce que l'on prenait pour une chose est en fait une autre chose et qu'on avait une compréhension assez infantile des objets qui nous entourent.

Petit à petit, on va, comme ça, pouvoir appréhender le monde du sans forme, le monde immatériel et se rendre compte que avant cela, on avait une vision très réduite des choses qui nous entourent.

Dans les temples taoïstes, on ne trouvera pas des gens qui pratiquent de cette façon-là. Il faut aller dans les montagnes pour les rencontrer. Il pense que dans la plupart des traditions du monde, on a interrompu cette pratique et qu'il n'y a qu'en Chine que l'on peut encore trouver gens qui continuent à cultiver la pratique comme on l'a décrite. Cela fait plusieurs milliers d'années que cette tradition se perpétue sans interruption. Parmi les grandes civilisations qui existaient : la Grèce antique, l'Inde ancienne, la Chine est le seul pays où cette tradition n'a pas été interrompue et où la tradition est encore vivante. C'est parce que la lignée des gens qui pratiquent n'a jamais été coupée.

J'ai utilisé cet angle-là pour vous expliquer encore plus ce qu'est le Tao.

***Question* : Qu'est-ce qu'il existe une notion de péché ou de rédemption dans le taoïsme ?**

MAÎTRE MENG ZHILING : Cette question est importante dans toutes les religions, dans le taoïsme aussi. La responsabilité de toutes les religions, c'est de guider les gens afin qu'ils fassent les choses convenablement et pour maintenir l'harmonie dans la société. On n'a que quatre jours de temps et cette question est tellement énorme qu'on ne va pas avoir le temps d'approfondir la question du bien et du mal.

Parmi les textes classiques du taoïsme, (ils ont été compilés, ils ont étés d'abord gravés sur les tablettes puis ils ont étés compilés de nombreuses fois), la dernière compilation de tous les textes classiques a tété faite sous la dynastie des Ming. Pendant la dynastie des Tang il y avait plus de 1700 classiques qui existaient. Il y a eu des guerres et des grands incendies pendant la dynastie des Tang et beaucoup de classiques ont disparu. La dernière compilation qui a été faite, c'est pendant la dynastie des Ming et il y avait plus de 5400 recueils classiques.

Parmi ces 5400 classiques, il y en a beaucoup qui se concentrent sur « faire le bien ».

Il n'existe aucune religion qui n'encourage pas les gens à faire le bien. Dans les religions du monde, il y a des différences au niveau des costumes, au niveau de l'apparence, au niveau des théories, mais leur point commun, c'est sans doute cette idée de canaliser le peuple, les gens pour qu'ils agissent avec bienveillance.

***<u>Question</u> : L'homme est le produit d'une longue évolution. Je voulais savoir si le Taoïsme intégrait facilement les nouvelles théories, les nouvelles découvertes sur l'évolution ?***

MAÎTRE MENG ZHILING : Il reconnaît la théorie de l'évolution de Darwin. Sans parler du taoïsme, la science est en train de contester cette théorie. Le taoïsme ne s'occupe pas de reconnaître ou de ne pas reconnaître. Il est indifférent parce qu'il a lui-même ses propres théories.

Pour le taoïsme, tous les êtres vivants sont égaux, il y a une nature spirituelle qui est égale chez tous, mais la taille de la nature spirituelle des humains est plus grande.

Parmi toutes les espèces vivantes, il y a toujours une autre espèce qui va la contrôler. Par exemple, les chouettes vont dominer la population des souris. Chaque espèce animale a une espace animale qui est son prédateur. Toutes les espèces vivantes ont un ennemi naturel, mais il n'y a que l'espèce humaine, dont l'essence spirituelle est la plus grande, qui n'a plus aujourd'hui d'ennemi naturel. Entre ciel et terre, tout le monde a un ennemi naturel. Si une espèce n'a plus d'ennemi naturel, alors c'est problématique : cette espèce va devenir un danger pour les autres espèces. Depuis le début du ciel et de la terre, il y a eu beaucoup de cataclysmes ont généré de grandes transformations. Chaque fois que la planète a été détruite, on a appelé ça un cataclysme. Toutes les espèces qui existaient sur la planète ont été détruites et d'autres espèces sont nées. On dit que ce sont des cycles de 10 000 x 10 000 années (c'est la durée d'un cycle : 100 000 000 ans) soit 100 millions d'années qui est la période la plus petite pour une période terrestre. Chaque 100 millions d'années, il va y avoir un anéantissement de la vie sur Terre.

Il y a 80 millions d'années, c'était une période de vide, il n'y avait pas d'êtres humains. Il n'y avait pas d'animaux évolués à ce moment-là sur la planète. Ce sont des choses que les archéologues ont découvert. Les animaux les plus évolués à cette époque, c'était les dinosaures. Ensuite, il y a eu extinction des dinosaures et il y a eu encore beaucoup de changement et les êtres humains sont arrivés comme les créatures les plus évoluées. Mais on ne considère pas dans le taoïsme que l'extinction des dinosaures est un grand cataclysme. Il y a des périodes avant les dinosaures, auxquelles on n'aura jamais accès, même avec l'archéologie.

Après l'extinction des dinosaures, il y a eu une longue période et finalement, les humains sont apparus. Mais l'espèce humaine, c'est sûr qu'elle n'est pas perpétuelle. Elle évolue et elle va s'éteindre. La loi n'est pas une loi d'évolution, mais une loi d'extinction. Toutes les espèces ont besoin d'avoir un prédateur, un ennemi naturel. Si on n'a plus d'ennemi naturel, alors, on devient un danger pour les autres. Il n'y a qu'un seul animal évolué qui n'a pas d'ennemi naturel.

A la fin de chacun de ces cycles ce sont toujours les animaux les plus évolués qui se sont s'éteint eux-mêmes. Aujourd'hui, il n'y aucun autre animal qui va pouvoir provoquer l'extinction des humains. Le jour où les humains s'éteindront, ce sera certainement de la faute des

humains. Donc, ils ne sont pas en train d'évoluer, mais en train de s'éteindre. Cette extinction, qui nous pend au nez, c'est parce qu'on est dans un rapport d'opposition avec le Ciel. Le Yin et le Yang de l'espèce humaine est en résistance, en confrontation avec le Yin et le Yang du Ciel.

Si le Yin Yang des humains résiste trop fort au Yin Yang du Ciel, alors il va y avoir une grande transformation du Yin Yang du Ciel. Au moment où cette répercussion aura lieu au niveau du Ciel, les humains ne pourront plus rien faire.

Par exemple, le climat aujourd'hui est très différent du climat d'il y a cinquante ans. Il est venu plusieurs fois en Europe à cette période-ci de l'année et il s'est rendu compte qu'il faisait très froid quand il est arrivé il y a deux, trois jours. Il a demandé et on lui a dit qu'en France, l'été n'avait pas été très froid et que du coup, maintenant, il fait plus froid que d'habitude. En réalité, l'environnement et le climat en Europe sont encore plus ou moins cléments par rapport à d'autres endroits. Par exemple, en Asie, maintenant, il y a beaucoup d'endroit où le climat et la nature sont très perturbés et cela s'aggrave. Ce que l'on observe maintenant, c'est que le ciel est en train de changer et de devenir de plus en plus méchant. En réalité, ce n'est pas le ciel qui change, c'est les humains qui changent et ça a des répercussions au niveau du ciel. Les répercussions seront fatales à un certain moment.

Chaque fois qu'il y a une extinction d'espèces qui étaient des espèces dominantes, c'était parce que ces espèces ont provoqué leur propre déclin. Et ce n'est pas non plus selon la théorie de l'évolution de Darwin qui dit que nous descendons du singe. Dans l'histoire, il y a eu beaucoup de transformations comme cela.

Dans les temples il y a beaucoup de divinités qui ont un aspect humain. Mais si on pouvait voir, on se rendrait compte que ces personnes n'ont pas de forme humaine. En fait, elles ont des formes autres et bizarres, mais elles n'ont pas de forme humaine. Quelle est la raison de cela ?

Peut-être que certaines des divinités taoïstes que l'on représente aujourd'hui sous forme humaine, en fait, étaient des animaux d'une autre ère, d'une autre grande période géologique, et que leur forme véritable est la forme d'un de ces animaux-là. Aujourd'hui, la plupart des divinités sont représentées sous forme humaine.

Après l'extinction des humains, sur la planète, il y aura sans doute une nouvelle espèce qui sera supérieure. L'espèce qui viendra après l'extinction des humains ne ressemblera sans doute pas aux humains, peut-être qu'ils n'auront pas deux yeux, deux oreilles, un nez, une bouche, mais plutôt une seule oreille, huit nez, trois yeux. Ou alors, peut-être que leurs yeux seront très longs. Ces gens-là trouveront que la forme humaine est très étrange pour les esprits qu'ils verront....

C'est pour ça que dans les dessins taoïstes dans les livres, on dessine souvent des êtres, des animaux bizarres qui ne ressemblent ni à des humains, ni à des animaux reconnus. C'est parce que c'est l'image de créatures ayant existé auparavant. C'est la vision taoïste de l'évolution depuis le monde sans forme jusqu'au monde avec forme. Cela ne leur importe pas d'aller confronter les théories de Darwin. Darwin peut dire ce qu'il veut, ils disent ce qu'ils pensent.

***Question : Vous disiez que le Yin et le Yang de l'homme est en conflit avec le Yin et le Yang du Tao. Mais, si le Tao nous contrôle, nous les hommes, comment cela se fait que notre Yin et notre Yang est en conflit ? Comment cela peut être ?***

Si les gens sont peu nombreux, les transformations du Yin et du Yang des gens ne peuvent pas avoir un effet sur le macrocosme.

Le Ciel et la Terre n'existent pas indépendamment des 10 000 êtres. Les 10 000 êtres, mis tous ensemble, c'est cela le Ciel et la Terre. Quand le Ciel et la Terre se séparent, alors, on a la naissance des 10 000 êtres.

On va d'abord parler de la nature spirituelle du Ciel et de la Terre, donc, du Tao du Ciel et de la Terre. Le Tao du Ciel et de la Terre, c'est les divinités et les immortels du Ciel et de la Terre. Nous, avec nos yeux humains, ne pouvons pas les voir mais ils existent. Par exemple, dans cette pièce, ici, il y a peut-être des immortels, mais on ne peut pas les voir.

L'autre chose dont il faut parler, ce sont les 10 000 êtres. Chacun des 10 000 êtres a une nature spirituelle. La nature spirituelle des animaux et des humains, avec la nature spirituelle du Ciel et de la Terre, voilà le Yin-Yang. Si on met ensemble le Tao des humains et de tous les êtres vivants, on a le Ciel-Terre. Mais, maintenant, la proportion la plus grande est occupée par les humains. La nature spirituelle des animaux et des plantes est très petite. Donc, leur Yin-Yang est aussi très petit. La nature spirituelle des humains est très grande et donc leur Yin-Yang est aussi très grand. C'est pour cela que les 10 000 êtres, étant donné que leur nature spirituelle est petite, elle ne peut pas avoir un impact très grand sur le Ciel-Terre.

Les humains, s'ils sont peu nombreux, ne vont pas non plus avoir une grande influence, mais s'ils sont très nombreux et qu'il y a des déviations dans leur Yin-Yang, alors, cela va avoir une influence sur le Ciel et la Terre. Comme il l'a expliqué, normalement, tous les êtres, toutes les espèces ont un ennemi naturel et donc ne peuvent pas devenir un danger pour l'univers, pour le Ciel-Terre.

Mais aujourd'hui, les humains n'ont plus de prédateurs naturels. Si on se laisse aller à nos propres désirs, si on ne contrôle pas notre nature, alors cela va être désordonné. Il y a très longtemps, les humains étaient plus simples, plus primitifs, ils avaient moins de désirs, moins d'envies de vivre n'importe comment. Quand les hommes sont devenus moins simples, alors, c'est à ce moment-là que les grandes religions sont arrivées. Les religions sont arrivées un petit peu comme un prédateur naturel qui a permis de canaliser les humains dans leur désir, pour leur donner des limites. Les humains n'avaient plus de prédateurs naturels et au moment où ils allaient commencer à être un danger pour leur environnement, les grandes religions sont arrivées.

Peu importe de quelle religion on parle, les fondateurs des religions étaient toujours des personnes très importantes qui ont été envoyées par le Ciel. Dans le taoïsme, on va parler de ces personnes comme des hommes saints, pas des Saints comme on l'envisage en Occident, mais comme des hommes saints qui répondent à une nécessité et qui naissent en répondant à une nécessité. C'est pour ça que ces grands sages de l'Antiquité, jusqu'à aujourd'hui, il n'y a personne qui a pu les surpasser. D'un point de vue du Taoïsme, ces personnes sont venues du Ciel. Ils sont arrivés parmi les humains en temps que personne ordinaire, parfois pauvres. En grandissant et en se cultivant, ils ont réussi à rétablir la communication avec le Ciel et avec la Terre et ils ont développé des théories qui ont permis aux gens d'agir en conformité avec les nécessités naturelles. Toutes les religions, toutes les pensées religieuses viennent d'intuition de grands saints.

Aujourd'hui, graduellement, les gens croient de moins en moins dans les religions. La raison réside dans le développement des technologies. Quand les technologies n'étaient pas développées, quand on désirait quelque chose, il fallait fournir beaucoup d'énergie pour pouvoir l'obtenir. Aujourd'hui, quand on veut quelque chose, on peut l'obtenir beaucoup plus facilement, ce qui a tendance à exciter le désir des gens. Il y a beaucoup d'espèces vivantes qui ont disparu ces dernières années. Les humains ont fait en sorte que de nombreuses espèces vivantes disparaissent, c'est du fait de l'évolution des technologies et de l'excès de désirs.

En réalité il y a assez de ressources sur la planète pour que tout le monde puisse vivre dans l'abondance. Avec le développement des technologies et l'absence de religions pour restreindre les désirs des humains, on est dans une période où les choses s'aggravent. Tout le monde se bat pour les ressources, on est en compétition pour obtenir les ressources. On détruit les ressources et on les dépense. Avec les technologies actuelles, les armes nucléaires, on peut très facilement détruire la planète entière. On voit que l'être humain n'a plus d'ennemi naturel et qu'on peut générer notre propre perte.

Le Yin-Yang, dans l'être humain, n'est équilibré que si les désirs sont maîtrisés. S'il y a beaucoup de désirs, alors le Yin-Yang n'est plus équilibré. Plus on s'adonne à nos désirs, plus on peut obtenir satisfaction à nos désirs, plus on avance vers un chemin d'autodestruction.

Que ce soit en Occident ou en Asie, la capacité de contraindre les désirs des humains, qu'ont les religions est en train de faiblir. Les religions sont la dernière limite. Si elles n'existent plus ces limites, c'est la chute. Quand on n'a plus de limites, le Yin et le Yang sont tout à fait déséquilibrés et cela va avoir un impact sur le Ciel et la Terre.

***Question* : Pour continuer, il y a donc des êtres qui ont été envoyés pour nous éduquer, pour nous montrer la voie, mais c'est un maître sur les millions que nous sommes. C'est peu pour pouvoir nous apporter à tous, la sagesse. Ce serait peut-être plus simple, que nous tous, on ait un souvenir de notre origine divine. Ce serait plus simple, cela nous mettrait déjà sur le bon chemin ?**

Ce n'est pas possible qu'il y ait une prolifération d'hommes saints. Dans toutes les espèces animales, il y a toujours un roi. Ce n'est pas possible qu'il y ait plusieurs rois dans une espèce.

Pourquoi on ne s'en souvient pas ? On devrait tous s'en souvenir, on ne peut pas en vouloir aux hommes saints si les humains ne s'en souviennent pas, il faudrait pouvoir s'en souvenir. Il y a beaucoup de gens en Chine qui aimeraient rencontrer un homme saint. Tout le monde a du respect et pense que les saints sont des gens grandioses.

Mais, aujourd'hui, dans le monde académique, on se permet d'analyser les saints et de les critiquer et de dire : cet homme saint est juste à cet endroit-là et pas juste à cet endroit-là. Si on commence à critiquer les hommes saints, c'est le début du désordre. Si un peuple ou un pays peut ou non se souvenir de sa nature originelle, on peut le voir au respect qu'on porte aux hommes saints de la tradition.

On peut dire qu'en Chine aujourd'hui, les académiques, les érudits, les professeurs n'ont plus de respect pour les hommes saints et ils ne croient plus dans les Dieux, les Immortels. Et donc les gens n'ont plus aucune limite. S'ils veulent faire n'importe quoi de mauvais, ils peuvent le faire. Et donc, ce que l'on peut observer, c'est que la moralité des gens disparaît. Quand on va en Chine, on peut se rendre compte que sur le point de vue éthique et de la moralité il y a des défaillances des humains. Si on commence à critiquer les hommes saints, alors cela a un effet négatif sur l'éducation des gens. Par rapport à la question du pourquoi on ne s'en souvient pas : en général les individus qui se souviennent et qui ont du respect pour les hommes saints ne vont pas agir inconsidérément tandis que les gens qui n'ont pas de respect pour les hommes saints peuvent se permettre d'agir en faisant des mauvaises actions.

Dans la Chine traditionnelle, tout le monde avait du respect et de l'admiration pour les hommes saints. Aujourd'hui, ce n'est plus du tout comme cela, certains s'en souviennent, certains ne s'en souviennent pas.

## La vie dans les temples taoïstes

Si on va aujourd'hui dans un temple taoïste, on peut encore voir une grande richesse dans les costumes, autels, rituels. On peut voir des décorations et écritures très belles et très raffinées.

Mais les choses intrinsèques, internes sont diluées. C'est parce qu'avec l'ouverture de la Chine, on a ouvert les temples et on les a considérés comme objets touristiques. Mais il y a aussi d'autres causes. La religion aussi devient économiquement devient plus florissante. Mais les choses substantielles de la pratique se diluent petit à petit.

Ceux qui veulent pratiquer ne sont pas bien dans les temples et ceux qui veulent être dans les temples n'ont pas envie que les pratiquants soient là, pour pouvoir faire prospérer l'économie. Si on va dans un temple, on sera accueilli et on pourra nous parler de la culture mais pas de la pratique.

Concrètement comment cela se passe-t-il ?

Quand on entrait dans un temple, avant… on coupait avec sa famille. Plus maintenant, c'est un peu comme un métier avec de moins en moins de règles.

Parmi les règles de vie dans les temples taoïstes, il y avait au moins deux mille règles. Mais ceux qui respectent ces règles sont de moins en moins nombreux.

Il y a cinq règles fondamentales que tout le monde est obligé de respecter. Elles sont essentielles. Dès qu'on entre dans le temple et jusqu'à la fin de sa vie, quand on est moine, on doit les respecter :

- **Ne pas tuer la vie.** Même si c'est un petit ver, on ne peut pas le tuer. Tout ce qui a de la vie, même une toute petite chenille, on ne peut pas la tuer. Bien sûr, un animal plus grand, on peut encore moins le tuer. Et faire du mal à un humain, ça c'est encore moins permis.
- **Ne pas voler**. Même s'il n'y a personne, on ne peut pas prendre un objet et le considérer comme sien.
- **Ne pas boire d'alcool**. Même la bière ou vin. En Chine, il n'y avait pas de bière. La bière est venue de l'Occident. Tous les alcools en Chine sont des alcools forts traditionnellement. Après avoir bu, la nature véritable des êtres humains devient très désordonnée. Dès qu'on rentre dans le temple, et jusqu'à la fin de sa vie, on ne peut pas boire une goutte d'alcool.
- **Ne pas dire de paroles qui sont inutiles**. Chaque fois qu'on dit quelque chose, ça doit être utile et positif. On ne peut pas dire de choses négatives. On ne peut absolument pas insulter les gens. On ne peut pas non plus dire des paroles qui vont faire en sorte que l'autre se sente pas bien.
- **Relations entre homme et femme**. Il est interdit d'avoir du désir pour le sexe opposé et encore moins d'y toucher. Même la pensée est un pêché, une erreur. Il y a des méthodes pour pouvoir maîtriser ses désirs.

Et même ces règles de bases ne sont pas toujours suivies, en particulier en ce qui concerne la viande et l'alcool.

Si on devait parler en détail de cette vie dans les temples taoïstes, par exemple : si on a des glaires dans la bouche, il y a des règles pour les cracher. On ne peut pas le faire le matin face à l'est, le midi face au sud et le soir vers l'ouest. Il est interdit de jeter quelque chose face à l'est le matin, face au sud à midi et face à l'ouest dans l'après-midi. On ne peut pas être face au soleil.

Toutes les divinités et immortels résident au nord, il est donc interdit de jeter quoi que ce soit vers le nord. Dans un temple, les images des divinités sont toujours accrochées au nord.

Toutes ces règles sont simples et innombrables mais les gens qui les respectent sont de moins en moins nombreux.

Se lever au plus tard à 5h du matin.... Une personne est en charge de lever chacun vers 4h avec deux morceaux de bois, elle tape trois fois. On est obligé de se lever dès qu'on entend le son. Pour le premier tour, il tape assez lentement et un quart d'heure plus tard il tape plus vite. L'idée est de presser les gens à se lever. Avant pour le deuxième tour, cette personne avait un bâton qui servait à frapper, à punir les personnes qui ne s'étaient pas levées. En général, à 5h il n'y en n'a pas un seul qui ne soit debout. Peu importe si c'est l'été ou l'hiver. L'été, c'est plus facile parce qu'il fait déjà clair, mais en hiver, il fait noir.

Le soir, à 9h, il faut se reposer et c'est le même rituel avec les coups de bois, de bâton. Après ce tour avec ce son, on ne peut plus avoir de lumière qui vienne d'aucune des chambres. De 21h à 5h, il n'y a plus aucun son car c'est le moment où on s'assied en méditation.

Ces règles-là ne sont plus non plus en application dans tous les temples taoïstes, seulement dans certains.

A 5h, tout le monde s'est levé, la première chose : tout le monde va dans la grande salle pour lire les textes. C'est un rituel et ça dure plus ou moins une heure. Surtout en hiver, après une heure, on a lu les textes et il faut encore sombre à l'extérieur. A ce moment-là, les gens peuvent bouger librement. Certains font du Tai Chi Chuan. On a un petit moment avant le repas du matin. Après le repas du matin, chacun a une activité qui est déterminée et chacun va s'adonner à son activité. Et le temps qui reste, on peut s'organiser soi-même. Par exemple, on peut méditer.

Entre 17h et 19h, parfois c'est à 18h, à cette période-là de la journée il y a encore un rituel où on va lire les textes ensemble. Dans tous les temples, il y a encore des rituels où on chante, on lit les textes, mais la règle selon laquelle il faut se lever à 5h et se coucher à 21h n'est pas respectée partout. Certains jeunes vont se coucher très tard.

Maintenant, dans la plupart des temples, le gouvernement local promeut le tourisme et du coup, cela a une influence sur le rythme de la vie dans le temple et on ne respecte plus nécessairement ces règles. Dans les temples où on ne développe pas le tourisme, c'est là qu'on peut encore préserver une partie de ces rituels.

Maintenant, les gens qui pratiquent en dehors des temples, eux se fient à la lumière du soleil. Dès que le soleil est couché, ils s'asseyent pour méditer et dès que le soleil se lève, ils se lèvent. Moi-même, quand j'étais dans la montagne, j'ai vécu ce genre de vie. Je n'avais pas besoin de lampe : dès qu'il faisait noir, je fermais la porte et méditais et dès qu'il faisait clair, je me levais. Dans ce genre de vie, le Cœur est très apaisé, on n'a pas beaucoup de pensées. Cette pratique traditionnelle permet de purifier le Cœur, d'avoir de moins en moins de pensées pour pouvoir entrer en communication avec le « sans forme ». Plus il y a des pensées à l'intérieur de l'esprit, du Cœur, plus c'est difficile d'avoir accès au monde immatériel.

Maintenant, dans les temples, on organise souvent des grands rituels religieux, beaucoup plus grands et spectaculaires qu'avant.

En Occident, il y a deux grands jours dans le christianisme où il y a des grands rituels : c'est à Noël et à Pâques. Mais dans le taoïsme, il y a beaucoup de jours de fête. Il y a aussi un jour pour la naissance : c'est Noël chaque fois que c'est la naissance d'un saint en Chine. Donc, il y a beaucoup de jours où on fête la nativité.

Par exemple :

- au 9ème jour du 1er mois, on va faire la fête pour l'empereur de Jade, l'empereur jaune
- le 15ème jour du 2ème mois, on va fêter la naissance de Tai Shang Laojun, la divinisation de Lao Zi

- le 3ème jour du 3ème mois, c'est la naissance de la Grande Mère de l'Est

Ce sont les grandes divinités, pas les petites. Des fêtes pour les grandes divinités, il y en a au moins une par mois. Et chaque fois, on fait des grandes fêtes. Maintenant, ces fêtes se multiplient, il y en a de plus en plus. Dans certains temples, on fait une fête religieuse tous les jours. Mais l'aspect sacré des rituels est diminué pour des raisons économiques.

On peut dire qu'en gros, les croyances dans le taoïsme sont en train de se diluer.

Par exemple, avant, si on voulait devenir un disciple taoïste, on devait tout abandonner, y compris nos désirs économiques : si on avait envie de gagner de l'argent, ce n'était pas conforme aux vœux taoïstes.

Aujourd'hui, ce n'est plus comme cela. Avant, toutes les personnes qui rentraient dans un temple taoïste s'adonnaient à la pratique du Taoïsme. Mais, cette dernière dizaine d'années, il y a eu de gros changements. Lui-même pense que c'est relié au développement des technologies et de l'économie. Les gens ont de plus en plus d'envies et de plus en plus de désirs et du coup, il y a moins de gens qui veulent pratiquer réellement. Il y a encore une autre cause : la Chine, depuis cinquante ans, est un pays athée. Les gens, qui croient dans les religions, sont de moins en moins nombreux. C'est une caractéristique de la Chine. Mais dans d'autres pays qui n'insistent pas sur l'athéisme, il observe qu'il y a aussi une diminution de l'intérêt pour les religions.

Parfois, il s'imagine, il espère qu'il y aurait une personne qui arriverait dans l'humanité aujourd'hui, un grand saint et qu'il pourrait sauver tout le monde. Parce que quand un saint apparaît, il est « contagieux », tout le monde a envie de le voir et de participer, de croire à ce qu'il dit.

Quand l'association Laozhuang lui a demandé de parler de la vie dans les temple, au début, il s'est dit : « Wouuu !... c'est difficile parce que, pour le moment, la situation, la vie dans les temples, elle n'est n'est pas vraiment… idéale. » Dans les jours qui viennent, il va nous parler de ce qu'est la vie d'un maître taoïste.

Maintenant, il voudrait nous demander de quoi on aurait envie qu'il parle durant les trois jours qui viennent, si vous aviez les sujets que vous aimeriez qu'il développe.

***<u>Question</u> : Moi, j'aimerai savoir le mode de vie qui développe la spiritualité, avec des choses pratiques et concrètes.***

En Chine on dit que la première chose qui est importante, c'est d'avoir un maître. Il faut qu'il y ait un maître qui puisse montrer le chemin, guider au début avant que la personne puisse être autonome. Parce que si on avance tout seul, à tâtons, c'est très difficile. Pour pratiquer le Qi Gong, on peut le faire tout seul sans problème. Mais pour cultiver le Tao, il faut avoir un maître qui nous montre le chemin. Je sais qu'il y a beaucoup de gens européens qui sont allés en Chine et qui ont trouvé un maître chinois.

Mais ce n'est pas évident, si on a trouvé un maître en Chine, que ce soit quelqu'un qui cultive le Tao. Si on veut trouver quelqu'un qui peut nous aider dans ce chemin-là, il faut aller chercher, il faut rendre visite à des maîtres.

Parmi les disciples taoïstes, tout le monde a un maître. Moi, j'ai un maître. Mais mon maître ne m'a pas enseigné comment cultiver le Tao, parce que lui ne le faisait pas. Il a été rendre visite à de nombreuses personnes. Au fil des années, il a voyagé pour apprendre comment cultiver le Tao. Chaque fois qu'il allait rencontrer quelqu'un qui pouvait lui apporte quelque chose, il est resté un certain moment avec cette personne.

Donc, d'abord, il faut trouver un maître qui lui même connaît la pratique du Tao et sait le cultiver. Puis, la deuxième question, c'est encore plus important, c'est voir si on est capable

soi-même d'abandonner toutes les choses compliquées que l'on possède. Par exemple, toutes les choses qu'on considère comme très précieuses, il faut pouvoir les abandonner et être indifférent par rapport à ces choses. Sinon le Cœur Esprit ne va jamais pouvoir être apaisé, jamais pouvoir être purifié parce qu'il y aura beaucoup trop de choses dedans.

Avec ces conditions au préalable, on va pratiquer la tranquillité, le calme. Mais si on n'arrive pas à faire ça avec cette exigence, on peut aussi commencer par simplifier les choses dans son Cœur et dans sa tête. On peut aussi lire certains classiques pour mieux comprendre et apaiser son esprit, lire certains classiques pour mieux comprendre les théories taoïstes qui vont, petit à petit, à l'intérieur de nous-mêmes, prendre racine. Et petit à petit, la personne va avoir plus de sagesse.

Mais le Taoïsme s'oppose à aller investiguer les textes phrases par phrases. Ça, ça ne va pas. Analyser les textes et faire l'expérience de ce qu'il y a dans les textes, ce sont deux choses différentes. Les gens qui font de la théorie, les académiciens, il n'y en n'a pas un seul qui communique avec le Tao. Ils ont beaucoup de connaissances mais ils n'ont pas la perspective du Tao. Cultiver le Tao, c'est rentrer dans cette perspective du Tao, ce n'est pas accumuler des connaissances, l'érudition.

***Question*** ***: Le temple des Nuages Blancs diffuse des estampes comme le Nei Jing Tu, la carte du paysage intérieur ou bien la carte du Xiu Zhen Tu. J'aurais voulu savoir à quel moment ces estampes, ces cartes, étaient utilisées dans les temples.***

Ces diagrammes, ces cartes, quand on les voit, elles sont très attirantes, elles sont très belles mais en réalité, c'est seulement un niveau assez bas.

Pour la carte Xiu Zhen Tu (cultiver l'authentique), en réalité, c'est l'image d'un humain. L'homme est assis, là on a le nombril, là il y a la colonne vertébrale la colonne vertébrale et l'extrémité de la colonne vertébrale.



Il y a une trajectoire de circulation à l'intérieur du corps. A partir de la pointe du coccyx (c'est là que commence la trajectoire), ça monte à l'arrière du crâne jusqu'au sommet de la tête et ça descend à l'intérieur jusqu'à l'endroit le plus haut dans le palais. Là, ça s'arrête. Toute cette trajectoire depuis la pointe du coccyx au palais s'appelle Du Mai, le vaisseau gouverneur. Du mai est derrière et il monte. Ensuite, arrivé là, cela commence à la pointe de la langue, ça passe par notre trachée et descend devant le corps, traverse le nombril et ça continue à descendre et ça se relie en bas. C'est l'endroit du Hui Yin, là où les Yin de devant et de derrière se rejoignent.

Si un humain est capable de rester très longtemps assis en méditation, à un certain moment, il va y avoir des mouvements le bas du ventre. A ce moment-là, c'est que le Qi Yang du corps commence à être actif et il va suivre cette trajectoire, se mettre en mouvement selon cette trajectoire. Sur cette trajectoire, il y a certains passages qui ne sont pas faciles à traverser. Il y en a à ces trois endroits. Ensuite, il monte et il redescend. Avec la pointe de la langue, on va connecter ce circuit. Et puis, cela va pouvoir descendre et cela va faire une trajectoire cyclique.

Cette trajectoire, cette circulation, elle se fait naturellement chez les nourrissons et chez les tout petits. Mais quand on devient adulte, le Cœur/Esprit devient plus compliqué, le psychisme se fatigue aussi et cette circulation est moindre.

La première chose, dans pratique est de récupérer, de faire re circuler dans cette trajectoire. Quand la circulation est fluide, alors on appelle ça la « Petite circulation céleste », Xiao Zhou Tian. Cela veut dire que cela tourne en cycle.

Dans ces diagrammes, dans le Xiu Zhen Tu : par exemple, ici, ils vont dessiner trois pics. C'est parce que tout notre esprit, notre Shen, est concentré dans cette région-là, et c'est l'endroit le plus haut. Au sommet de la tête il y a un point qui s'appelle Bai Hui, et c'est là que se concentre tout le Shen.

Un petit peu plus bas, c'est comme un passage étroit dans une montagne. A la base du cou, il y a un passage plus étroit. Cet endroit est assez dangereux. Là, du coup, on a dessiné des falaises très escarpées.

Ensuite, on a dessiné de nombreuses lunes. C'est pour montrer la nature cyclique de la lune et des changements cycliques.

Là, on a dessiné un buffle qui laboure la terre, une métaphore pour le Jing, l'essence, qui a été cultivé et qui est très fort, très puissant.

Tout ça, ce sont des métaphores, mais si vous pratiquez vraiment, vous ne considérerez pas la carte comme quelque chose d'important. Si vous avez un maitre, il pourra vous avertir de tous ces passages, vous n'avez pas besoin de la carte.

Mais pour les gens ordinaires, voir ces cartes, on est très heureux parce que c'est très beau.

On continuera de parler de ces choses-là quand on parlera des pratiques pour cultiver la vie.

***<u>Question</u> : C'est quoi un maître qui ne cultive pas le Tao ? Et puis, c'est quoi, un maître ?***

Il y a une phrase qui dit qu'une fois qu'on a trouvé un maître, c'est comme si on avait un père pour la vie.

Dans le taoïsme, il y a différentes écoles.

Comment prouver qu'on est un disciple taoïste ? Pour prouver que tu es un disciple taoïste, tu dois appartenir à une école, à une lignée. Et donc, tu dois choisir une religion avec un nom religieux et un maitre. Tu vas t'inscrire dans une certaine lignée. Si tu n'as pas de nom, ni de maître, alors, tu n'as pas de lignée, d'école. Mais ce maître n'est pas nécessairement quelqu'un qui cultive le Tao et ce n'est pas nécessairement quelqu'un qui va t'apprendre à cultiver le Tao. La signification qu'on donne à ce maître, c'est un petit peu comme un parent. On nait tous dans une famille et dans cette famille, on a un père et une mère, des parents. Mais ces parents ne sont pas nécessairement des professeurs, pas nécessairement des scientifiques. Si je veux devenir professeur ou scientifique, je ne vais pas rester avec mes parents, je vais aller chercher des professeurs de science ou un professeur pour m'enseigner. Lui-même a un maître, mais qui ne cultive pas le Tao. Il a du voyager pour trouver un maître qui cultivait le Tao. La personne qui va t'apprendre à cultiver le Tao n'est pas nécessairement une personne qui appartient même à ta lignée ou à ton école. Le maître qui va être notre parent n'est pas nécessairement le maître qui va nous aider à cultiver le Tao.

***<u>Question</u> : Qu'est-ce que cela fait, un maître qui ne cultive pas le Tao ?***

Il y a beaucoup de choses à faire dans un temple. Cultiver le Tao, ce n'est pas une obligation. Il faut des gens pour organiser les événements et pour organiser la vie dans les temples… Ces gens-là sont des taoïstes. Il y a des gens qui sont des scientifiques, mais tout le monde n'est pas obligé d'être un scientifique. Ta question : un taoïste qui ne pratique pas le taoïsme,

c’est comme un scientifique qui ne fait pas de sciences. Tout le monde ne doit pas s’adonner à cette activité-là. Par exemple, il y a plein de gens qui travaillent dans une université, mais ils ne sont pas tous professeurs d’université.

***Question :*** ***Est-ce qu’il y a une liste de maîtres à contacter ? Est-ce qu’il y a des endroits où il faut aller pour rencontrer des maîtres, ne serait-ce que pour discuter ? Est-ce qu’il en connaît ailleurs qu’en Chine ?***

Si tu ne pratiques pas, tu ne trouveras jamais. Même si tu vas visiter des maîtres tu ne trouveras pas nécessairement un maître. Pour trouver un maître, c’est assez difficile parce que s’'il ne sent pas que tu es prête, il ne va pas nécessairement te dire qu'il est, lui-même, un maître. On pourrait croire que ce sont les disciples qui vont trouver les maîtres mais c'est le maître qui va accepter ou non. C’est selon ce qu’il pressent de notre motivation à pratiquer qu’il va accepter ou non son disciple. Si tu n’es pas vraiment en train de cultiver le Tao, il va bien voir que tu ne comprends rien.

***Question :*** ***Mais pour comprendre, il faut parler la même langue. Est-ce qu’il y en a qui parle autre chose que le chinois ?***

Il n’en connaît qu’en Chine. Dans les pays étrangers, il n’en n’a pas connaissance.

Mais, ça n'a aucun rapport avec la langue. Parce que pour la cultivation du Tao, il suffit d’avoir une détermination assez forte pour qu’on puisse cultiver le Tao. A ce moment-là, il n’y a pas besoin de langue. Il n'y a pas besoin de langage. Une fois qu’on arrive dans ce concept du Tao, il y a beaucoup de choses qui sont extraordinaires, mystérieuses.

Dans la pratique du Tao, il y a beaucoup de niveaux. Il y a des gens qui vont vraiment cultiver le Tao et qui vont aller pendant plusieurs dizaines d’années, seuls dans la montagne, pour pratiquer. Mais il y a aussi moyen de pratiquer comme il l’avait répondu, en simplifiant ses pensées… et ça, c’est aussi une façon de cultiver le Tao, mais c’est des niveaux différents. Cette façon-là, c’est une méthode que tout le monde peut utiliser même quand on a une famille… Si vous voulez vraiment cultiver le Tao, ce n’est pas possible d’avoir une famille. Si on a une famille, on peut faire l’expérience du Tao, avoir des éclaircissements sur le Tao en simplifiant sa vie, en lisant les textes… Ces personnes-là, peut-être qu’elles ne se rendent pas compte qu’elles avancent, qu’elles évoluent, mais les gens autour peuvent se rendre compte qu’elle est de plus en plus cultivée (au sens de cultivation). La personne va devenir plus tranquille, plus apaisée et du coup sa pensée va être plus claire. En Chine la plupart des gens cultivés aiment suivre ce chemin-là. Au final, les choses qu’elles vont connaître seront supérieures à ce que connaissent les gens ordinaires. Cette méthode convient très bien à toutes les personnes qui ont des familles.

Pour ceux qui veulent cultiver le Tao, et devenir des Immortels ou des Divinités, la première chose c’est qu’on ne peut pas avoir de famille.

***Question :*** ***Quelle est la place de la méditation taoïste dans le chemin spirituel ?***

Pour apaiser le Cœur et les pensées, la méditation assise va être très importante. Si le cœur ne peut pas s’apaiser, on ne peut pas monter dans les mondes, ouvrir notre perspective. Si on ne passe pas par la méditation assise, la circulation ne peut pas revenir comme à l’état prénatal. Si on pratique la méditation, le corps, la santé vont aller beaucoup mieux. La méditation assise, même si on ne cultive pas le Tao, elle a des bénéfices pour le corps.

***Question** : Si le Tao est en toutes choses, pourquoi ce ne serait pas dans une chaise, dans une table aussi ? Est-ce que c'est parce qu'on ne voit pas la vie, là ?*

Les tables et les chaises ont du Tao.

***Question** : S'il y a du Tao dans les végétaux, pourquoi on tue les végétaux ? Pourquoi on les mange ?*

Il en a parlé tout à l'heure. Cela fait partie des lois naturelles. Les animaux qui mangent de l'herbe doivent manger de l'herbe, les animaux qui mangent de la viande doivent manger de la viande. Un humain qui mange des végétaux participe à cette même logique naturelle, c'est naturel pour un humain de devoir manger des végétaux.

***Question** : Quel est son rythme de vie ici durant son séjour ? Est-ce que cela le perturbe beaucoup d'être ici avec nous ?*

Sans doute que mon mode de vie est très différent de celui de la plupart d'entre vous. En Chine aussi, il est différent de la plupart des gens. D'abord, je suis tout à fait végétarien. Et même quand je sens l'odeur de la viande cela me répulse. Mais avant, quand j'étais petit, avant de devenir moine, j'aimais bien, j'aimais beaucoup. Même sentir les odeurs, cela me fait un mauvais effet. Les œufs non plus, je ne mange pas. Et toutes les choses un peu stimulantes comme l'ail, les oignons… ça, je ne mange pas non plus. Depuis qu'il a fait ses vœux, il n'en a plus mangé. Cela faisait partie des règles et il n'en n'a plus jamais mangé.

Les choses qu'il mange, c'est assez simple : il va manger différentes grains qu'il va mélanger ensemble et cuire. Et pour accompagner ces grains, ce sont des légumes. Il va juste bouillir brièvement les légumes et parfois rajouter du sel, parfois pas, et manger comme ça. Cela fait très longtemps que c'est comme ça.

Maintenant, en une journée, il mange au maximum un repas. Quand il était dans la montagne, parfois, il ne mangeait qu'un repas sur deux jours ou un repas pour trois jours. Depuis qu'il est revenu à Pékin et parce qu'il doit dépenser beaucoup d'énergie, il s'est contraint à manger un repas par jour. Mais parfois aussi, quand ce n'est pas pratique, il ne mange qu'un repas pour deux jours.

Quand il part à l'étranger pour enseigner comme cette fois-ci, il prend toujours avec lui une petite casserole avec des pâtes. Comme cela, il peut facilement cuire les pâtes et rajouter quelques légumes. Il est venu de nombreuse fois en Europe et chaque fois, il amène des choses de Chine pour manger ici. Les légumes, il les achète sur place, mais il apporte les grains de Chine.

Quand il était dans la montagne, il passait sa journée essentiellement à méditer. Depuis qu'il habite à Pékin, il médite avant son repas du matin, puis il va travailler. Il y a deux heures de pause de midi dans les heures de travail en Chine, et donc, il médite pendant les deux heures-là. Et puis le soir, il médite aussi. Quand il est à l'étranger, ici, pendant que nous, on va manger, à midi, lui, il va se mettre en tranquillité. Si jamais on éliminait ce temps de midi, alors, il ne supporterait pas… sauf si cela arrive une fois, occasionnellement. Si, plusieurs jours d'affilée, il ne peut pas à midi prendre le temps de la méditation, il ne supporterait pas, parce que dans la journée, il n'y a que ce temps-là qui lui appartient vraiment.

## L'étiquette dans la culture taoïste

Les politesses qui sont inhérentes à la culture taoïste maintenant, sont en fait des politesses qui appartiennent à la culture des Han en Chine.

L'étiquette et les rituels dans la Chine ancienne étaient extrêmement complexes.

Avant la Chine était un empire et dans toute la hiérarchie impériale, les rituels étaient d'une extrême importance. Dès 1911, à la fin de l'empire chinois, il y a donc 105 ans, tous ces rituels ont été balayés, ils n'avaient plus lieu d'être. Mais dans la religion taoïste, on en a gardé certains. Ils ont été préservés car dans le taoïsme, c'est une culture dans laquelle on a des costumes et des façons d'être les uns avec les autres et qui sont les mêmes qu'avaient les Han entre eux. Quand l'état ne les a plus utilisés, les taoïstes ont continué à les utiliser.

La première chose qu'on peut observer, c'est que chez les taoïstes, les cheveux sont toujours attachés. On ne peut pas avoir un seul cheveu qui dépasse à partir du moment où on devient taoïste, jusqu'à la fin de sa vie. Donc ça, ça fait partie de la culture chinoise ancienne. On dit que les cheveux nous ont été donnés par nos parents et que du coup on n'est pas autorisé à couper un seul cheveu. Ses cheveux (ceux de maître Meng), ça fait maintenant plus de trente ans qu'il n'en a pas coupé un seul.

Maintenant, dans le taoïsme, on a gardé aussi une petite couronne ou des petits chapeaux qu'on met sur le chignon qui appartenaient à la culture chinoise ancienne et qui témoignent de la hiérarchie. Maintenant dans le taoïsme on a gardé cinq types de chapeaux ou couronnes avec des tailles différentes qui témoignent de différents niveaux hiérarchiques. Si vous allez dans les temples chinois, vous pouvez voir parfois des présentations de personnes qui ont comme des  piques  sur la tête, comme une fleur de lotus ; ça ressemble à des pétales de lotus, ça c'est la plus haute position. Aujourd'hui quand on observe des rituels taoïstes, pendant le rituel il y a une personne chargée de cérémonie, c'est la personne qui va communiquer avec les divinités, et cette personne-là aura aussi une forme de couronne sur la tête.

Il y a cinq types de couronnes qui existent, il ne va pas parler de chacune d'elles maintenant. Ce que porte maître MENG est un chapeau. Parmi les chapeaux, il y a neuf types de chapeaux qui ont été préservés jusqu'à aujourd'hui. Il y a 80 ou 100 ans, ces neuf types de chapeaux existaient encore. On peut encore les voir dans le matériel, dans les photos. Mais quand lui est devenu moine, il y a 30, 40 ans, il n'y avait plus que quatre ou cinq, ou cinq ou six sortes de chapeaux différents. Maintenant, on ne peut plus voir que trois types différents de chapeaux et celui qu'il porte est l'une de ces trois sortes.

Sur une autre sorte, il y a un médaillon blanc devant et il y a des angles au-dessus.

Sur une autre sorte : on l'appelle un tissu  qui ressemble aux musulmans dans le nord-ouest de la Chine. C'est comme un bandeau, un ruban.

Le type de chapeau que porte maître Meng, on dit que c'est le type de chapeau que portait Lao Zi ou plus communément appelé en Chine *Tàishàng lǎojūn* (太上老君, Seigneur suprême Lao), tandis que celui avec le médaillon et avec les angles, on l'appelle le chapeau de type Tchouang Tseu (*Zhuang-zi*), parce qu'on dit que Tchouang Zi aimait porter ce genre de chapeau.

Il y a un autre type de chapeau avec neuf bandelettes, qui remonte à Lü Dongbin, un des patriarches qui a vécu sous la dynastie des Tang, on appelle ce chapeau du nom de Lü Dongbin.

Chacun des types de chapeaux portent un souvenir, une mémoire.

Et au niveau du costume, c'est en fait le costume traditionnel que les Han, les chinois portaient il y a 500 ans, sous la dynastie des Ming. Les chaussettes aussi viennent de cette époque-là. Si vous regardez des films, si vous voyez qu'ils ont des grandes chaussettes, vous

pouvez savoir que cela date de plus de 500 ans. A cette époque-là il y avait différents modèles de costumes, mais maintenant, c'est ce type-ci, celui que porte maître Meng, qui a été préservé.

Après la dynastie des Ming, c'était des populations minoritaires qui ont finalement pris le pouvoir. C'était les Manchous à l'époque, qui ont pris les habitudes des chinois et qui ont pris le pouvoir. Les Mandchous avaient l'habitude d'avoir des tresses et ils ont imposé à tous les chinois de porter des tresses et de porter le costume des Mandchous qui était d'un autre style. Mais ils n'ont pas imposé aux taoïstes de porter le costume mandchou, donc les taoïstes ont gardé le costume de la dynastie précédente.

Au renversement de l'empire des Qing en 1911, l'empereur a été évacué et c'était le début de la République. A ce moment-là, on est retourné au type Han pour des costumes. Les gens ont dû couper leurs tresses et revenir à un costume Han et non plus mandchou. Le costume était donc plus court mais de nouveau, on n'a pas exigé des taoïstes qu'ils coupent leurs cheveux et qu'ils changent leur costume. Les taoïstes ont donc pu garder leur costume traditionnel.

Au niveau des salutations, des politesses, la plus grande différence entre l'Occident et le taoïsme c'est que quand, on se rencontre on doit se prosterner. Ce rituel-là, de se prosterner, existe depuis 3000 ans. C'est écrit dans les textes anciens. Il y a 2000 ans, c'était la période de Confucius, l'empire chinois a adopté le confucianisme comme pensée d'état. Dans le confucianisme, il y avait un rituel qui demandait de se prosterner. Les taoïstes ont des prosternations un petit peu différentes des confucéens. Chez les confucéens, on va d'abord s'agenouiller sur un genou, et puis sur l'autre. Pour revenir, on revient en marche arrière. Quand ils vont se pencher en avant, la façon est un peu différente aussi.

Il va montrer la façon traditionnelle pour les chinois de se prosterner.

D'abord on va prendre son poing (droit) dans la main (gauche) pour faire un geste en témoignage de respect. La main gauche est à l'extérieur et la main droite est à l'intérieur. Parce que la main gauche est yang et la main droite yin. Pour faire ce geste, il faut se pencher en avant.





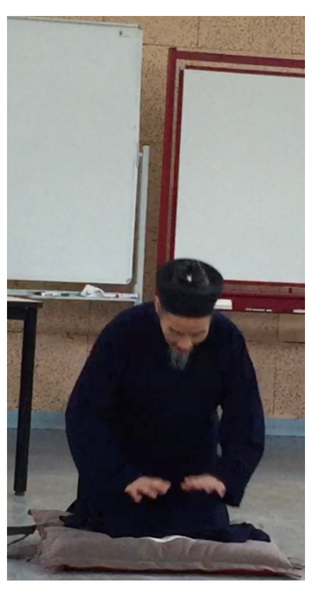
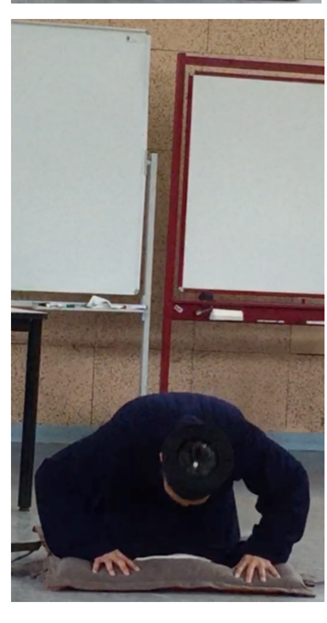
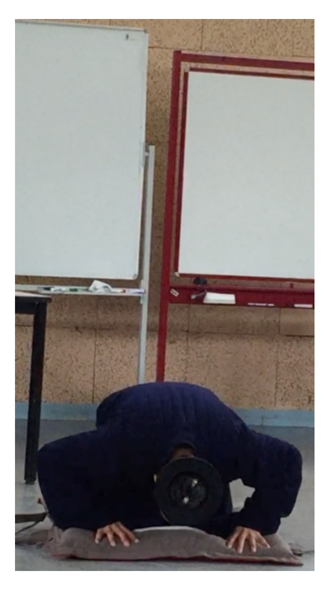
C'est pour témoigner le respect à l'autre personne.

Si on se prosterne tout à fait, c'est qu'on veut témoigner le plus grand respect.

Il va nous montrer :



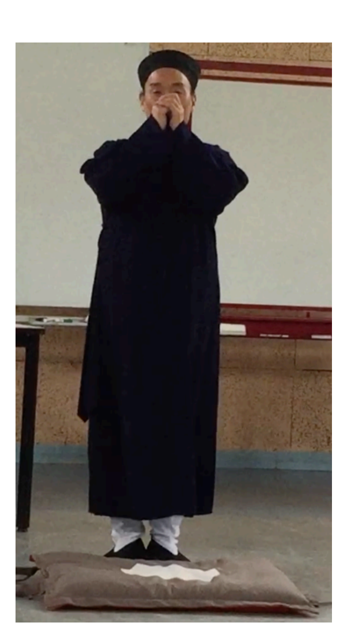



00:42
-21:24










On pose d'abord le genou droit et puis le genou gauche. Puis le salut : poser ses deux mains au sol, se pencher en avant et poser son front presque jusqu'au sol. Chez les confucéens on va se prosterner trois fois d'affilée. Ça c'est pour témoigner du plus grand respect par rapport à la personne en face. Et pour revenir, on soulève d'abord le genou et la jambe gauche qui a été abaissée en dernier, et puis l'autre. Une fois qu'on s'est relevé on va encore se pencher une fois.

Si vous regardez des films sur la Chine ancienne vous pouvez voir cette salutation.

On se prosterne trois fois.

Ce n'était pas seulement un salut des sujets par rapport à leurs supérieurs, mais c'est aussi un salut des plus jeunes par rapport à leurs aînés, des enfants par rapport à leurs parents par rapport à leurs grands-parents. Anciennement, les enfants devaient se prosterner de cette façon-là le matin et le soir devant leurs aînés pour leur souhaiter la paix été leur témoigner le respect. Maintenant, c'est seulement pour le jour de l'an que l'on se prosterne.

Mais dans le taoïsme maintenant, on continue à se prosterner régulièrement.

Le salut taoïste est un peu différent : au niveau des mains c'est pareil, mais la prosternation est différente.

Tàishàng lǎojūn est une divinité qui a eu 81 incarnations différentes, Lao Zi est une de ces incarnations. Ça veut dire que Tàishàng lǎojūn a pris 81 fois une forme humaine et est descendu parmi les humains.

81, dans les caractères chinois :

| Voici le chiffre 8 en chinois : | Voici le chiffre 10 : | Voici le chiffre 1 : |
|---|---|---|
| 八 bā | 十 shí | 一 yī |

C'est comme ça qu'on écrit 81 : 8 – 10 – 1 : 

Donc :

| Au niveau des pieds, on va dessiner le 8. | Au niveau des mains, on va représenter le 10. | Au niveau du front posé sur les mains, on représente le 1. |
|---|---|---|



Pour manifester son humilité, on va mettre la main gauche sur la poitrine à chaque fois qu'on se relève

En général on va faire ce salut trois fois d'affilée pas seulement une fois.

Quand ils vont dans les temples, la plupart des chinois vont se prosterner et toucher trois fois le sol sans se relever. Mais chez les taoïstes, on se relève après chacune des prosternations.

Il y a d'abord un salut avec les mains, puis on va toucher avec le front, puis on se redresse, puis on salut avec les mains, on se ré-incline, on re-salut avec les mains on se ré-incline… On fait ça trois fois et à la troisième, on va encore faire un salut avec les mains jointes ou plusieurs saluts avec les mains en même temps qu'on recule pour s'éloigner, pour montrer qu'on recule, qu'on se retire. Il va le montrer une fois tout en entier. En général on vient d'en bas, et devant soi, face à soi, il y a soit une divinité, soit un maître qu'on va saluer.

Ça c'est une prosternation complète : cf vidéo

Si on a une requête particulière ou une prière, on ne va pas se relever directement. On fait les trois saluts et on se re-prosterne encore une fois pour faire sa demande, faire sa prière, avant de se retirer.

Si jamais on fait ça devant une personne, alors ce n'est pas tout à fait pareil.

Si vous êtes devant votre maître, vous pouvez aussi se prosterner trois fois.

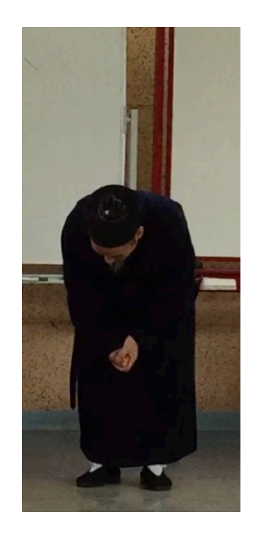
Si vous vous prosternez devant un autre maître que vous approchez parce que vous voulez apprendre quelque chose de lui, que ce soit une technique, que ce soit un rituel, que ce soit une lecture de texte ou n'importe quel autre apprentissage vous allez aussi vous prosterner 3 fois.

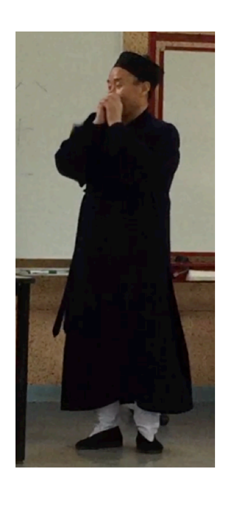
Si vous voulez partir pendant quelques jours, demander quelques jours de vacances, (il l'a expérimenté plusieurs fois), avant de partir il faut aller se prosterner trois fois devant le maître et la première chose que l'on fait en revenant, c'est se prosterner devant le maître.

S'il y a un conflit entre deux personnes et qu'on veut régler le conflit, si on veut se repentir ou se faire pardonner, on va aussi, devant ces personnes-là, se prosterner trois fois.

Mais en général, quand on rencontre quelqu'un, un frère moine ou quelqu'un d'autre on va faire simplement un salut avec les mains.

Si vous saluez quelqu'un qui est votre aîné, ou qui est votre supérieur, il va falloir se pencher plus bas pour montrer votre humilité et votre sincérité.





Mais si ce sont des frères du même niveau ou des amis, on n'a pas besoin de se pencher, on peut directement les saluer en levant les mains.

Mais pour tous les saluts, il est indispensable d'avoir les pieds parallèles et d'être bien droit, on ne peut pas avoir le corps de biais. Ces pratiques de prosternation sont de moins en moins fréquentes. Ces vingt dernières années, on les voit de moins en moins. Mais ce type d'étiquette, de salut-là (se pencher et lever les mains) est encore assez courant.



Vous pouvez voir aussi ce genre de salut qui ressemble au diagramme du Tai Ji : vous pouvez le voir parfois sur des images, ça ressemble au diagramme du Tai Ji. Mais si vous voyez ça, c'est en fait parce que les gens ne comprennent pas : ce n'est pas un salut, c'est un mudra, c'est une clé.

C'est le mudra de midi-minuit. La position des doigts d'une main représente l'heure à laquelle le Yin est à son maximum et où le Yang commence à revenir ; et la position des doigts de l'autre main représente l'heure à laquelle le Yang est à son maximum et commence à se transformer en Yin. Ce mudra s'appelle Zi Wu, Zi veut dire minuit, et Wu c'est midi, c'est quand le soleil est au zénith. Donc si on prend une année, le Zi va représenter le moment de l'hiver le plus profond quand le yin est à son comble ; et Wu, ça va être le jour de l'été le plus

long ou le soleil est là le plus longtemps. Ce mudra est un mudra qui va être essentiellement utilisé dans la méditation assise et c'est un mudra très tranquille, c'est le plus paisible. Pour les mudras, ici on a vu deux points de la journée mais les douze points de la journée, donc les 24 heures sont divisées en douze et sont représentées dans la main à chacune des phalanges, des intersections. La base de l'annulaire c'est le Zi (minuit) et la pointe du majeur c'est Wu (midi).

Pour former ce mudra, on va mettre le pouce droit à la base de l'annulaire gauche, au point Zi, et puis le pouce de la main gauche va venir toucher la pointe du majeur gauche. On touche le point minuit et le point midi de la main gauche. Et si vous refermez les mains à ce moment-là, vous aurez le dessin de Tai Ji.

Donc ceci ce n'est pas un salut, c'est un mudra qu'on va utiliser quand on est en méditation assise. Ces temps-ci en Chine, il y a des gens qui se trompent et qui font des photos en faisant ce mudra comme si c'était un salut, mais il se trompent. En Europe, il a vu pas mal de gens qui avaient appris ce mudra pour se saluer, il leur a dit que c'était erroné.

Pour se saluer, c'est très naturel, on va simplement prendre le poing avec la main. Si vous voyez quelqu'un un en Chine et que vous le saluez comme ça, la personne va tout de suite comprendre que vous avez du respect pour elle.

Si vous êtes tout seul et que vous arrivez dans une terre inconnue, peut être que vous sentirez que les gens ne sont pas très amicaux d'emblée et donc vous pourrez faire ce salut pour montrer que vous avez une intention bienveillante et amicale.

Ce dont il nous a parlé ici au point de vue de l'étiquette et des rites, c'est vraiment la base, l’élémentaire.

Dans les rituels, on ne va pas seulement utiliser les mains, on va aussi avoir des ustensiles.

Ces ustensiles, on les appelle des ustensiles  de la voie.

Parmi ces ustensiles, le plus courant est comme une planchette en bois, dans les temps anciens c'était en ivoire, en corne d'éléphant, ou alors ça pouvait être en bois mais un bois assez précieux et parfois c'était en jade.

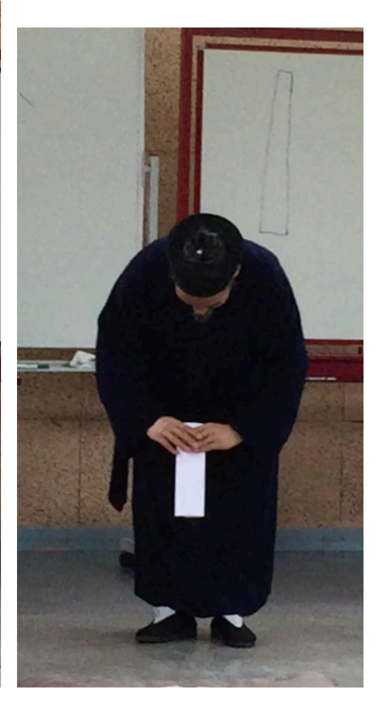





Ensuite c'est un objet un peu arrondi, incurvé. Il est assez long et on le tient comme ça. Dans les dessins anciens en Chine on voit parfois des représentations de personnes qui tiennent cet objet. Il se souvient d'être allé visiter, il ne se souvient plus si c'était le Louvre ou le musée des arts orientaux à Paris, où l'on voit une représentation d'une personne qui tient cet objet. Quand on fait un salut avec cet objet-là on ne tient (serre) pas le poing, mais ce salut est fait avec encore plus de révérence. Quand on se prosterne avec cet objet, il y a plusieurs façons de le faire.

Si on se prosterne devant une divinité ou devant les immortels, on doit tenir cet objet verticalement. Et quand on salut, on fait comme ça :







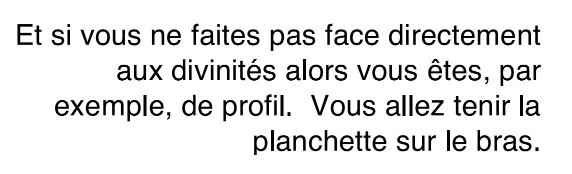

Si on salut une personne ou les âmes disparues, on va tenir cet objet couché, horizontalement et les pieds ne vont pas être parallèles mais séparés, décalés.

Il va nous montrer :   

Ça c'est dans les rituels. C'est comme ça qu'on va utiliser cet outil.



Si vous faites un rituel devant les divinités, alors il faut rester comme ça :



Et si vous ne faites pas face directement aux divinités alors vous êtes, par exemple, de profil. Vous allez tenir la planchette sur le bras.



Il y a aussi des rituels ou nous sommes en mouvement. Les mouvements sont alors plus complexes mais il ne va pas tout nous montrer maintenant.

En général quand on rentre sur l'autel, tous les débuts de mois ou au milieu de mois, chacun va se prosterner dans le temple.

Imaginez qu'il y ait une porte. En Chine, en général, sur le pas de la porte, il y a un morceau de bois plus élevé et on est obligé de lever la jambe pour entrer. Peu importe si c'est chez un particulier ou dans un temple, on va toujours considérer que la ligne centrale (flèche bleue sur la photo ci-dessous) qui part du milieu de la porte, est sacrée.

Imaginons qu'on entre de l'extérieur, ça c'est la porte, ça c'est le pas de la porte qu'il faut enjamber, le milieu c'est la ligne centrale (flèche bleue) entre les deux battants de la porte mais cette ligne n'est pas visible, elle n'est pas dessinée.




En général, quand nous entrons dans un bâtiment, nous allons être soit d'un côté, soit de l'autre côté de cette ligne. Si jamais vous allez en Chine et que vous rentrez dans des temples taoïstes, vous devez faire attention à ce rituel-là. Peu importe que vous entriez ou que vous sortiez d'un temple, il ne faut pas rester longtemps immobile sur cette ligne centrale. Vous pouvez traverser cette ligne, aller de part et d'autre de cette ligne mais ne vous arrêtez pas trop longtemps pas sur cette ligne. L'idée, c'est que la ligne centrale, c'est le chemin des immortels et des divinités, donc les humains ne peuvent pas s'y arrêter longtemps. Maintenant en Chine, la plupart des gens sont encore conscients de cette règle mais certains l'oublient. Pour la plupart des gens, s'ils voient quelqu'un sur cette ligne centrale longtemps, ils vont se sentir mal à l'aise parce que c'est le chemin particulier des divinités et des immortels. Les humains ne peuvent marcher sur cette ligne que lorsqu'ils vont se prosterner devant les divinités. Et lorsqu'on pratique des rituels religieux, alors aussi, on va marcher sur cette ligne centrale. Dans les autres moments, ce n'est pas possible. On ne peut pas rentrer n'importe comment. Dès qu'on rentre dans un temple, les rites sont très importants. Si vous rentrez du côté gauche de la porte, vous allez d'abord rentrer avec le pied gauche ; mais si vous rentrez à droite vous devez d'abord passer le pied droit. Si vous mettez d'abord le pied gauche alors que vous rentrez à droite ce n'est pas correct. La ligne centrale est la trajectoire des divinités et c'est un lieu auquel on doit le respect. Donc, on ne peut pas montrer son dos à cette ligne centrale. Si on entre comme ça (rentrer à droite de la porte en levant le pied gauche ou bien rentrer à gauche en levant le pied droit), on montre son dos à la trajectoire centrale. On ne peut que rentrer dans l'autre sens comme ça (rentrer à gauche en levant le pied gauche ou rentrer à droite en levant le pied droit), il n'y a pas de problème. Après être entré dans le temple c'est pareil. Pour les prosternations, quand on arrive juste devant les divinités, alors on peut être debout sur cette ligne centrale.

C'est particulièrement important quand on recule : si vous décidez de vous retirer vers ce côté-là (vers la gauche par exemple), il faudra d'abord ouvrir le pied (droit) pour être face au centre, si vous voulez vous reculer de ce côté-là (vers la droite), alors il faudra ouvrir le pied gauche d'abord. L'idée, c'est qu'il faut céder le passage à la ligne centrale.

En général quand on va se prosterner dans un temple, on va aussi brûler de l'encens. Là c'est un peu plus compliqué. L'endroit où l'on se prosterne est devant et l'endroit où l'on brûle l'encens est plus loin.

Si vous voulez brûler de l'encens, il faut d'abord vous prosterner et puis nécessairement, il faut partir vers la droite pour aller brûler de l'encens et revenir vers la gauche. Le nombre de pas est compté, on doit fait 3 pas et demi pas plus, pas moins. 3 pas 1/2 pour monter vers l'autel où il y a l'encens et 3 pas 1/2 pour revenir, en tout ça fait 7 pas. Les 7 pas représentent les 7 étoiles de la Grande Ourse. Il va nous montrer : cf vidéo. Après s'être prosterné, il va partir vers la droite 1 (départ pied droit), 2 (pied gauche), 3 (pied droit) pas et un 1/2 pas (pied gauche) pour ramener le pied gauche et se retrouver devant l'autel les deux pieds face à l'autel. Ensuite, on termine son salut et on peut brûler l'encens. Ceux qui n'ont pas appris vont certainement partir dans ce sens-là et ouvrir le pied gauche mais c'est erroné. Parce que s'il continue comme ça alors il va montrer son dos aux divinités. Ça ce n'est pas juste. Pour revenir on doit tourner comme ça (par la gauche, quand on est face à l'autel) et pour revenir c'est aussi 3 pas et demi : 1 pas (pied droit qui vient se poser à 45 degrés par rapport au pied gauche, on fait face à la ligne centrale), 2 pas (pied gauche qui vient passer devant le pied droit et se poser à sa droite), 3 pas (pied droit qui vient se poser face à l'autel, en avant de l'autel au niveau du point de départ, on est maintenant face à l'autel) et 1/2 pas (pied gauche pour se retrouver les deux pieds face à l'autel).

Après avoir brûlé l'encens et reculé, on fait un salut et on se prosterne 3 fois.

Quand on a fini les prosternations, de la même façon quand on recule pour s'éloigner de l'autel, il ne faut pas reculer n'importe comment. On recule en faisant face à la ligne centrale et en ouvrant par le pied droit. L'un des principes de ces pas est qu'on ne peut pas montrer son dos à la ligne centrale. On ne peut pas montrer son dos aux divinités et aux immortels. Tous les mouvements sont conçus fonction de cette problématique. Quand on sort du temple, la logique est la même. Vous allez toujours marcher de part et d'autre de la ligne centrale. Mais au moment de sortir du temple vous allez faire attention de ne pas mettre le dos face à la ligne centrale. Mais en réalité ces rituels -là ne sont pas spécifiques aux taoïstes. Les chinois, depuis 2000 ou 3000 ans, ont toujours fait comme ça. Ce n'est la seulement par rapport aux divinités ou par rapport à l'empereur. C'est aussi par rapport aux parents et par rapport aux aînés. Depuis qu'il est petit, c'est l'éducation que maître Meng a reçue : on ne peut pas tourner le dos à nos aînés, cela concerne tous les aînés. Tous les rituels anciens chinois et tous les rituels taoïstes en gros sont identiques. Il y en a beaucoup, il y a trop de rituels donc on va s'arrêter là.

***Question* : Pourquoi le dos ? Pourquoi il faut protéger le bas du dos ?**

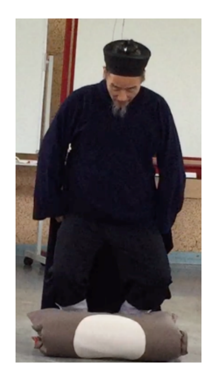
MAÎTRE MENG ZHILING : Si je te tourne le dos est-ce-que dans ton cœur tu vas te sentir content ou pas content ? Est-ce que ton cœur est content si je te tourne le dos ? Tu seras plus content si je te fais face !

Dans tous les peuples il y a des rituels. Dans le monde académique, ils ont étudié les rituels chinois et ils trouvent ça très compliqué et très difficile. Depuis une trentaine d'années, on s'occupe essentiellement du développement de l'économie et on a oublié les rituels.

***Question* : Pour les femmes, y-a-t-il des choses différentes au niveau des rituels ?**

MAÎTRE MENG ZHILING : En gros, pour les rituels, c'est la même chose. Seulement pour la prosternation, il y a une chose qui est différente. Pour les hommes, quand ils se prosternent, ils descendent en pliant un peu les genoux, un peu comme une grenouille, comme ça, c'est élégant. En général, il y a un tabouret un petit peu plus haut (que le coussin utilisé aujourd'hui) et on va s'incliner un peu comme une grenouille, pour que ça fasse une belle courbe. Et pour permettre au bas du dos de descendre le plus possible, on va ouvrir les genoux. Si les genoux

sont ensembles c'est plus difficile de descendre le bas du dos. On va ouvrir les genoux pour pouvoir descendre.

  Pour les hommes

  Pour les femmes

Pour les femmes, à cet endroit-là, c'est différent. Elle est obligée d'avoir les genoux ensembles (serrés). A part ça, toutes les autres choses sont les mêmes.

***<u>Question</u> : Est-ce qu'on peut connaître le nom et le symbole de cette planche ?***

MAÎTRE MENG ZHILING : Ça s'appelle Chao Jian. Cet outil, qui s'appelle Chao Jian, est utilisé depuis 3000 ans en Chine. On a utilisé cet ustensile pendant toute l'histoire jusqu'en 1911. Quand on se présentait à la cour de l'empereur, on avait toujours ce Chao Jian dans les mains. Le Chao veut dire rendre hommage à la cour, Jian ça veut dire simple. Chao veut dire faire face à la cour, Jian veut dire simple. Quand on allait rendre hommage à l'empereur, parfois on avait quelque chose à lui dire et pour ne pas oublier ce qu'on voulait lui dire, on écrivait en simplifié ce qu'on avait l'intention de dire. On a utilisé cet ustensile depuis toujours depuis 3000 ans pour adresser des messages à la cour. Dans le taoïsme on a utilisé cet ustensile pour vénérer, rendre hommage aux divinités. Ces objets de rituels sont très nombreux. Ça c'est seulement l'un des objets de rituel. Les rites et les règles dans le taoïsme pour les rituels sont innombrables et sans doute qu'en plusieurs jours on ne peut pas terminer d'épuiser le sujet mais comme ce n'est pas extrêmement important, on va s'arrêter là. Mais si vous avez de l'intérêt pour cela, vous pouvez maintenant poser des questions encore à ce sujet.

***<u>Question</u> : Est ce qu'il y a des taoïstes en Chine qui n'ont aucun signe distinctif ? Qui ne sont pas moines et qui peuvent se reconnaître entre eux ?***

MAÎTRE MENG ZHILING : Ça c'est une différence fondamentale entre l'Occident et l'Orient. Quand un occidental vient en Chine, il va souvent demander : « Combien y-a-t'il de taoïstes

en Chine ? ». Mais en réalité, il y a beaucoup de taoïstes. Il y a ceux qui sont des disciples et qui portent le costume pour ceux qui habitent dans les temples mais sinon la majorité de la population en fait croit dans le taoïsme. En Chine, des gens qui sont formellement des moines ou des nonnes, il y en a plus ou moins 30 000. Mais c'est impossible de faire des statistiques sur le nombre de gens qui croient dans le taoïsme parce qu'ils sont très nombreux. Il y a beaucoup de temples taoïstes en Chine et il suffit de voir les jours de fêtes il y a d'innombrables personnes qui viennent se prosterner. Parfois, ce sont des dizaines de milliers de personnes qui viennent en quelques jours dans un temple. Dans le sud-est de la Chine, il y a beaucoup de gens qui sont organisés pour construire des temples taoïstes alors qu'aucun d'entre n'est officiellement moine taoïste. C'est juste parce que c'est plus pratique d'avoir des temps tout près de chez eux. Il y a plusieurs milliers d'années, le taoïsme était une croyance partagée par tout le peuple. A partir de 1949, la Chine nouvelle, la République Populaire de Chine, le gouvernement, a considéré que les croyances religieuses étaient des superstitions et donc le pays est devenu athée ; et dans l'éducation, on a enseigné aux gens que les croyances étaient des superstitions et donc les gens ont un petit peu arrêté de croire. Le pays est devenu athée, mais parmi les gens, il y a encore beaucoup de gens qui croient mais ils ne sont pas tous disciples. C'est impossible de faire des statistiques sur le nombre de gens qui croient dans le taoïsme. C'est similaire avec le christianisme ici. Il y a beaucoup de croyants qui ont tous un lien avec l'autorité religieuse, d'une façon ou d'une autre.

***<u>Question</u> : Est ce que les temples sont mixtes et est-ce qu'il y a à l'intérieur, une communauté de moines et une communauté de nonnes ?***

MAÎTRE MENG ZHILING : Oui, ça existe. Il y a des cours séparés, les hommes ne peuvent pas aller du côté des femmes et inversement mais il y a des activités où ils sont ensemble : les rituels, les services, l'entretien du temple, le réfectoire, tout… c'est en commun. Dans ce cas, il n'a pas le droit de parler avec une personne de sexe opposé, s'il n'y a pas quelque chose à dire. On ne discute pas s'il n'y a pas de raison. Quand lui est devenu moine, il était dans un temple mixte et pendant longtemps il avait une vingtaine d'années, il n'échangeait pas de paroles avec les femmes. Mais maintenant, trente années plus tard, les relations sont beaucoup plus détendues, les gens se parlent plus facilement entre eux.

***<u>Question</u> : Est ce qu'ils chantent dans leurs rites ?***

MAÎTRE MENG ZHILING : Il y a beaucoup de chants : il y a 4 types de chants.

- Il y a des morceaux de musique qui sont composés avec instruments et chants.
- Il y a aussi un type de chant qui est un chant qu'on fait seul : c'est seulement une personne qui chante seule, c'est comme une psalmodie : il n'y a pas de rythme, oui c'est ça : sans rythme.
- Il y a un autre type, qui se situe entre la lecture des textes et le chant, mais le rythme est très précis.
- Dans une autre forme, il n'y a pas beaucoup de mélodie, c'est seulement une lecture de texte avec un rythme assez saccadé.

Avant, lui, c'était une de ses spécialités. Avant 1995 il s'occupait de ça.

Est-ce que vous voulez qu'il nous montre les quatre types ou seulement un seul ? Ça fait longtemps qu'il ne l'a plus fait.

D'abord le premier type : c'est une chanson plus formelle. Il va juste faire un petit extrait, il ne va pas faire le chant en entier. Il réfléchit…

cf vidéo

Voilà un petit extrait. Quand on le fait normalement, c'est un petit peu plus lent que ça. Il l'a fait un peu plus vite. Maintenant il va nous montrer le type où c'est moitié chant, moitié lecture de texte, avec un rythme soutenu. La mélodie n'est pas fixe, on peut, selon, monter ou descendre, la mélodie n'est pas fixe. Ce type de chant-là, on peut le faire avec n'importe quel texte sacré, on prend le texte sacré et on peut le lire de cette façon. Il faut en plus utiliser un instrument à percussion pour s'accompagner.

cf. vidéo

Ça c'était une partie. La mélodie, ça dépend de la personne qui chante. Elle peut faire ce qu'elle veut. C'est improvisé. Mais la tonalité en général, c'est comme ça que ça se passe. C'est assez étonnant parce que ce n'est pas fixé, mais quand ils chantent tous ensemble, tout le monde monte ensemble et tout le monde redescend ensemble.

Ces deux types qu'il vient de nous montrer sont deux chants qui se chantent en groupe.

Dans une troisième forme, c'est une personne qui chante toute seule et les autres écoutent. C'est sans rythme. Il va nous montrer une phrase.

cf vidéo

Ça, ce sont des sortes de psaumes, sans rythme.

La quatrième forme est une forme de lecture de textes assez rythmique et il y a aussi souvent des danses. C'est très spectaculaire et quand on fait les rituels, on porte des vêtements très colorés. Il y a aussi des instruments de danse qu'on va utiliser. Par exemple, juste pour aller brûler un bâton d'encens, on va faire toute une danse en costume pour aller déposer le bâton d'encens. Et au moment de tourner, le costume va s'ouvrir et faire un mouvement très beau. Il peut nous montrer un mouvement pour qu'on puisse voir. Par exemple dans un rituel où on veut brûler trois bâtons d'encens. Il y a une personne plus bas qui va donner le bâton d'encens, une autre qui va l'intercepter et qui va la passer pour qu'il puisse aller au bon endroit. Ces trois personnes ne sont pas là aujourd'hui, alors il va les remplacer. Il va recevoir le bâton d'encens, ensuite un salut, le tenir à l'horizontale, et ensuite on s'abaisse pour déposer le bâton. En portant ce beau costume, il y a toutes sortes de différentes chorégraphies.

cf. vidéo 1h26min41s

Les rituels les plus complexes sont taoïstes en Chine. Il y a plus de vingt ans, maître Meng s'occupait essentiellement des rituels. Le rituel qui était le plus long auquel il a participé durait de 19h jusqu'à l'aube. C'était plus de neuf heures, c'était un rituel relativement long, mais la plupart des rites durent entre quarante minutes et une heure. Chacun des rituels a des mouvements qui lui sont propres. Les différentes sortes de rites sont aussi nombreuses. Il a été en contact avec plusieurs religions, mais, d'après son expérience, c'est dans le taoïsme que les rituels sont les plus complexes. Si vous allez dans un temple taoïste aujourd'hui, vous pourrez facilement voir un rituel qui dure une heure. Les rituels dans le taoïsme, en général sont très dynamiques, il y a du mouvement.

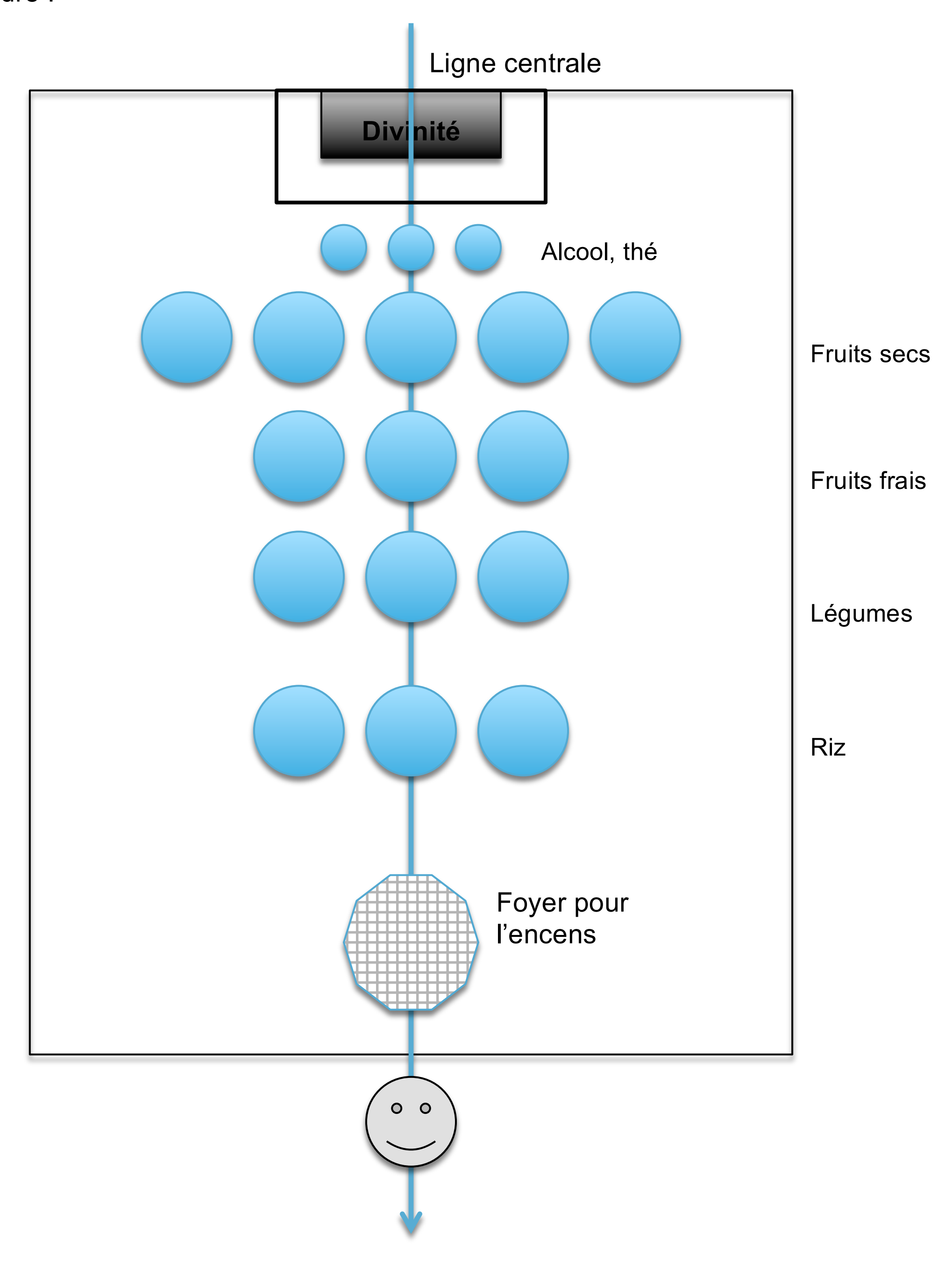
***<u>Question</u> : De quoi est composé un autel taoïste ? Est-ce que nous, nous pouvons avoir un autel chez nous ?***

MAÎTRE MENG ZHILING : Si on veut rendre hommage aux divinités chez soi, si on veut faire un rituel chez soi, il faut avoir un espace surélevé avec l'image de la divinité le plus loin possible, le plus en arrière. Si vous voulez y mettre un soin particulier, vous pourriez avoir une forme comme une petite maison, un cadre par exemple à l'intérieur duquel la divinité va être positionnée. Un peu plus bas, on va mettre l'endroit où l'on va poser les bâtons d'encens. Là, c'est l'endroit où l'on va vénérer les divinités. Peut-être qu'en Occident on ne brûle pas beaucoup d'encens. Dans les religions chinoises, on va brûler beaucoup d'encens. L'utilité de l'encens, c'est que l'odeur de l'encens, c'est comme un message pour les divinités. Quand elles sentent l'odeur, elles entendent qu'on veut communiquer. Il faut avoir un endroit pour

poser l'encens. Le foyer pour l'encens doit être le plus proche de la personne. On a la ligne centrale, les deux sont sur la même ligne centrale. Il faut que l'encens soit le plus proche de la personne, le foyer pour l'encens est le plus proche de la personne et c'est entre l'encens et la divinité, qu'on va poser les offrandes.

C ‘est entre le foyer pour l'encens et la divinité qu'on va pouvoir déposer les offrandes, les choses à manger et à boire. Pour déposer ces objets, il y a un ordre. Au plus proche des divinités, on va déposer le liquide. En Chine, on va mettre trois petites tasses de thé, ici (en Occident), ça pourrait être du café, on peut aussi mettre du vin. Ensuite, on peut poser des fruits secs comme des noix, des amandes, au maximum cinq assiettes. En général, on met trois assiettes, ce sont de petites assiettes. Après ça, on va mettre des fruits, aussi trois ou cinq assiettes. Dans chacune des assiettes, il faut que les fruits soient différents. On va aussi rajouter des légumes et puis des grains : du riz (cuits, les grains).

Voilà l'ordre :



Quand il y a un jour de fête, on peut encore rajouter des assiettes, mais c'est possible d'ordinaire de n'avoir que trois assiettes avec des fruits.

Pour les grands jours de fête, en général, il n'y a plus de place sur l'autel, il est rempli d'offrandes.

Mais les objets d'offrandes ne peuvent pas être sur la ligne au même niveau que le foyer de l'encens.

Si vous mettez des offrandes à côté de l'encens, c'est un manque de respect.

***Question* : De quoi vivent les moines ? Est-ce que le gouvernement leur verse un salaire ? Est-ce que ce sont les fidèles qui leur offrent quelque chose ?**

MAÎTRE MENG ZHILING : Ce sont les offrandes du peuple, des gens.

***Question* : En Chine, il y a beaucoup de tradition bouddhiste. Qu'est-ce qui lui a fait choisir entre le bouddhisme et le taoïsme ? Qu'est-ce qui a déclenché ce choix ?**

MAÎTRE MENG ZHILING : C'est une question de lien prédestiné. La situation de chaque personne est différente. Dans certaines familles, depuis des générations, on est bouddhiste ou bien on est taoïste, et en général alors, l'enfant, il est possible qu'il suive la tradition familiale. Anciennement, les gens souvent devenaient moines parce que dans le quotidien, dans la société, il y avait tellement d'embêtements, d'ennuis, qu'ils avaient envie de se retirer et de trouver la paix. Traditionnellement aussi, dans certaines familles très pauvres où il y avait beaucoup d'enfants et pas assez d'argent pour nourrir tous les enfants, ou bien si un enfant était malade, les parents régulièrement « donnaient » un de leurs enfants dans les temples.

Son propre maître qui maintenant est décédé, (il aurait plus de cent ans s'il était encore vivant), lui, il a été donné au monastère, au temple, par sa famille quand il avait trois ans, parce sa famille était très pauvre, et il n'a plus jamais eu de contact avec sa famille.

Lui, quand il était jeune, à cause de difficultés, de choses qui l'embêtaient dans les interactions entre les gens, à un moment, il s'est dit qu'il en avait marre. Il savait qu'il y avait des temples bouddhistes à Shaolin. Il est allé là-bas, mais il n'a pas été reçu. Et c'est seulement après, qu'il a eu conscience du taoïsme. C'est vraiment une question de destin, de coïncidence, de chance. A cette époque-là, c'était assez difficile d'être accepté comme disciple dans un temple, parce qu'il y avait plus de demandes. Aujourd'hui, ça a vraiment changé. Aujourd'hui, il y a très peu de gens qui veulent rentrer dans les temples. En général, il suffit de faire la demande et on est accepté tout de suite. A cette époque-là, ce n'était pas comme ça. Il y a eu aussi la politique de l'enfant unique : il y a peu d'enfants qui avaient envie d'y consacrer leur vie et de rentrer dans les temples.

Au départ, il avait envisagé de ne parler des pratiques pour nourrir la vie que demain (samedi), mais il a entendu que cinq personnes parmi nous devront partir ce soir parce qu'elles travaillent. Et donc, il décide d'anticiper un petit peu et de faire une introduction à la pratique dès maintenant.

## Pratiques pour cultiver la vie

Dans les pratiques pour nourrir la vie, le Yang Sheng dans le taoïsme, il y a beaucoup de pratiques et de façons d'aborder les choses.

Si on essaye de simplifier toutes ces différentes pratiques, on peut arriver à deux grandes façons de faire :

- La première, c'est la pratique du Tao : comment cultiver le Tao. Comment faire en sorte que d'une personne ordinaire, on réalise le Tao, et on puisse communiquer avec les divinités ?
- L'autre : ce sont des pratiques qui vont permettre une bonne santé du corps. Donc pour ceux qui pratiquent le Qi Gong, le Qi Gong fait partie de ces pratiques pour cultiver la santé. Ce terme, Qi Gong n'est pas un terme taoïste, mais c'est un terme relativement nouveau qu'on a appelé comme ça parce qu'on travaille le Qi.

Le but de ces pratiques est de renforcer la santé.

Les pratiques pour cultiver une bonne santé sont des pratiques qui sont accessibles à tout le monde.

Dans cette partie-là, on a des méthodes pour cracher l'ancien et collecter le nouveau : des Tao Yin : donc des pratiques en mouvement : les huit brocards, le Tai Chi… tout ça, ça fait partie de ça.

Dans la partie « pratiques pour cultiver la santé », il y a des pratiques immobiles et des pratiques en mouvement. Que ce soit les pratiques immobiles ou les pratiques en mouvement, ce sont des mouvements qui sont différents des mouvements que l'on fait habituellement dans la vie quotidienne. Le point commun dans toutes ces pratiques et ce en quoi elles se distinguent de pratiques de vie ordinaire, c'est que leur but n'est pas de bouger le corps mais c'est de laisser bouger l'interne. On va se concentrer sur le Qi des organes internes et la façon dont on peut le stimuler pour qu'il se mette en mouvement. Étant donné que le contenu de toutes ces pratiques de santé est très riche, il ne va pas pouvoir présenter tout, mais il va juste présenter une petite partie. Dans toutes ces pratiques, l'essentiel, le but est de faire en sorte que l'esprit, le cœur puisse être tranquille, immobile, calme. Dans le Tao De Jing de Lao Zi, il utilise ce terme-là : Qing Jing : Qing qui veut dire pur, limpide et Jing qui veut dire tranquille, calme.

Il va faire une métaphore : ici, il a un verre d'eau. L'eau est un peu floue, elle n'est pas transparente. Il y a des sédiments. Comment va-t-on pouvoir faire en sorte que cette eau devienne limpide et transparente ? Une eau opaque, comment est-ce qu'on va pouvoir faire en sorte qu'elle devienne transparente ? On peut dire ceci : il ne faut utiliser aucune méthode. Il faut juste laisser l'eau tranquille et elle deviendra transparente. La transparence, c'est le Qing : « le pur, le limpide ». C'est le premier terme. Donc on peut dire qu'on utilise la méthode de l'apaisement pour atteindre la transparence. Cette question de pur, limpide, transparent, qu'est-ce que c'est en réalité ? En général, quand on observe le monde, on a une vision de la réalité qui est brouillée, qui est trouble. On ne voit pas les choses telles qu'elles sont. Il n'y a que la méthode de l'apaisement et de la tranquillité qui va permettre à notre regard sur le monde, de devenir limpide, transparent, non brouillé. Ce mot Jing, l'apaisement, la tranquillité, c'est un mot central et crucial dans toutes les pratiques pour cultiver la vie. Quand on pratique en méditation assise, on essaye d'atteindre la tranquillité. Ça, c'est facile à comprendre pour tout le monde.

Mais s'il nous dit : « Quand vous faites du Tai Ji, vous devez aussi être tranquille, calme ». Est-ce que c'est encore facile à comprendre ? Parce que dans le Tai Ji, on bouge. Si on fait du Tai Ji et qu'on n'est seulement capable de bouger et qu'on n'est pas capable de rester immobile, on ne fera jamais du Tai Ji. Donc, cela veut dire qu'il faut voir clairement, comprendre clairement ce qui est en mouvement et ce qui est immobile.

Peut-être que cet après-midi, il aura l'occasion de nous montrer que dans le Tai Ji, le mouvement, c'est juste ce qu'on voit en surface, mais que le plus important c'est l'apaisement, la tranquillité.

Jing, c'est : « immobile, tranquille ». C'est la méthode la plus importante dans toutes les pratiques taoïstes. Il faut être apaisé pour les pratiques qui cultivent la santé, mais encore plus, quand on veut cultiver le Tao.

Quand il a quitté la maison pour trouver un maître, il a passé du temps à Wu Dang Shan. Et là-bas, il a rencontré un maître : monsieur Zhu Cheng De, qui lui, pouvait rester sept jours d'affilée sans bouger.





Parmi les patriarches du taoïsme, il y a de nombreux personnages dont on dit qu'ils sont restés six mois, un an, tout à fait immobiles, dans un état qui ressemble au sommeil.

Est-ce que vous connaissez Bodhidharma, un personnage important du bouddhisme ? Bodhidharma, lui, il a résidé dans une grotte sur le mont Song (Sōng Shān), au-dessus du temple Shaolin, une grotte qui porte maintenant son nom. Il était là immobile depuis tellement longtemps que même les oiseaux ont pensé qu'il était une statue et ils sont venus faire leur nid sur sa tête.

Avant-hier, il a rencontré un moine trappiste qui lui expliquait que tous les jours, il avait une période d'introspection. Il dit que cette période d'introspection, c'est pareil. Donc, essentiellement, ce qu'il veut dire, c'est que l'apaisement, l'immobilité, c'est très important. Dans les classiques taoïstes, il y a le livre de Zhuangzi qui a décrit le mieux l'immobilité, le Jing.

La phrase dit :

« L'homme, l'humain ne doit pas se refléter dans de l'eau en mouvement, mais se refléter dans de l'eau arrêtée, dans de l'eau qui ne bouge pas ».

Est-ce que vous comprenez pourquoi il dit ça ?

Si vous voulez vous voir dans l'eau, vous ne pourrez pas voir votre silhouette si l'eau est en mouvement. On ne pourra se voir que si l'eau est immobile. C'est simple. Est-ce que vous comprenez ? C'est seulement quand l'eau ne bouge pas, qu'on pourra avoir une image claire de notre silhouette. Si vous vous reflétez dans de l'eau qui bouge, même si vous-même, êtes tranquille, l'eau vous donnera une réflexion mouvante.

Encore une autre phrase :

« C'est seulement lorsqu'on s'arrête que l'on va pouvoir arrêter et que toutes les choses vont pouvoir s'arrêter ».

L'idée qu'il exprime, c'est cela. L'eau, ici, est une métaphore pour le Cœur-esprit de la personne, et l'acte de se refléter est une métaphore pour les 10 000 êtres, le monde qui nous entoure. Si la personne est immobile et qu'elle se reflète dans de l'eau qui bouge, alors elle aura une réflexion qui n'est pas claire, qui n'est pas transparente.

Si mon cœur est apaisé, mon esprit est apaisé. Alors, je vais pouvoir avoir une vision claire et limpide sur les 10 000 êtres. Si mon cœur est tranquille, je vais pouvoir voir les choses de façon claire. Si mon Cœur est agité, mon esprit est agité. Alors, même si le monde et les choses autour de moi sont tranquilles, je ne vais pas pouvoir les voir de façon limpide, je les verrai d'une façon trouble. C'est un principe de base dans le taoïsme. Il faut que mon Cœur soit tranquille, apaisé pour avoir une vision claire de la réalité. Il y a des phrases qui disent que le Cœur-esprit doit être comme de l'eau arrêtée, de l'eau stagnante.

Zhuang Zi utilise toujours des métaphores, il ne parle jamais des choses telles qu'elles sont. Il utilise toujours des exemples métaphoriques. Mais si on approfondit ces questions et ces métaphores, cela va avoir un impact profond sur nous-mêmes, dans nos profondeurs, dans notre intériorité.

Donc, dans les pratiques pour cultiver la vie, notre Qi du Cœur-esprit est très important. Si notre cœur-esprit est crispé, alors le Sang et le Qi ne peuvent pas circuler de façon fluide dans le corps.

C'est seulement quand le Cœur-esprit est apaisé que le Sang et le Qi peuvent circuler librement. Si notre Cœur-esprit est tout à fait apaisé, non seulement le Qi et le Sang vont circuler de façon fluide, mais en plus les souffles prénatals vont se remettre en mouvement eux aussi.

Quand une personne tombe malade, c'est d'abord de son Qi, qu'il y a problème. Il y a un problème dans le fonctionnement au niveau du Qi et du Yin-Yang. S'il y a un problème au niveau du Qi et au niveau du Yin-Yang, c'est qu'il y a une cause à ce problème. Ils ne vont pas générer un déséquilibre tout seuls. Il y a une cause à cela. Cela ne peut être qu'une absence de tranquillité au niveau du Cœur-esprit, au niveau de l'humeur. En général, quand on pense aux pratiques pour cultiver la vie, les pratiques taoïstes, on ne pense qu'aux pratiques de respiration, aux pratiques de Tai Ji, aux pratiques immobiles. Mais en réalité, ce ne sont que des manifestations extérieures. Ce qui est important, c'est le travail qu'on fait au niveau du Cœur-esprit et de l'apaisement.

Il va continuer à parler des pratiques pour cultiver la vie en partant de cette idée du Xin, du Cœur-esprit.

## Caractéristiques d'un Cœur-esprit habituel, ordinaire.

Il a beaucoup de particularités. Les premières particularités, c'est qu'il aime bouger et qu'il aime intégrer les choses à l'intérieur de lui-même.

On pourrait mettre encore une liste de vingt choses que le Cœur-esprit aime faire, mais ces deux choses-là sont importantes.

La particularité du Cœur qui fait qu'il aime bouger, c'est qu'il n'a pas l'habitude de rester fixé sur une seule chose. Il aime bien passer d'une chose à l'autre. Du coup, on peut dire que le Cœur-esprit, habituellement, ne reste pas à la maison. Il aime bien se balader à l'extérieur, tout le temps. Faites attention à ce point-là. Il insiste sur le fait que le Cœur-esprit n'aime pas rester à la maison, il aime toujours être à l'extérieur. Est-ce que tout le monde peut comprendre ça ? Maintenant, il vous regarde tous et il sait que chez nous tous, notre Cœur-esprit n'est pas à l'intérieur de notre corps mais qu'il est en train d'être attentif à ce que maître Meng raconte. Votre conscience qui émane du Cœur et votre attention, elles sont dirigées vers lui. Au moment où il a proposé de faire une pause, parmi nous, il y en a dont le Cœur-esprit est allé vers la nourriture et le thé. Certains sont plutôt allés vers les toilettes, certains peut-être ont pensé à la maison ; mais en gros, on n'était pas à l'intérieur de nous-même. Et à

midi, quand on fera la pause, la plupart d'entre nous, nous aurons notre Cœur-esprit dirigé vers la cantine. Et quand le cours sera terminé, notre Cœur-esprit va rentrer à la maison, va rentrer chez soi. Quand vous écoutez un cours et qu'il y a une réflexion, vous allez suivre cette réflexion et aller dans la réflexion. On peut dire qu'une personne ordinaire, son Cœur-esprit n'est en elle-même qu'au moment où elle dort. Le reste du temps, il est à l'extérieur.

Il nous demande :

« Est-ce que vous pouvez regarder là-bas et dire ce qu'il y a là-haut ? Qu'est-ce que c'est que ça ? Revenez ».

Et donc, à ce moment-là, votre Cœur-esprit est allé là-bas. Il n'était plus ici.

Quand il nous parle de tout ça, est-ce que vous pouvez comprendre ce dont il veut nous avertir ?

C'est pour nous montrer que pour n'importe quel être humain, s'il fonctionne normalement, il va avoir un Cœur-esprit qui aime bouger. Un moment, il est là, un moment il n'est plus là.

Si vous ne le croyez pas ? Alors tout de suite, on va faire une petite expérience.

Chacun peut s'assoir sur sa chaise et s'apaiser. On va utiliser trois minutes de temps.

Il va d'abord nous donner un thème, une question (une consigne) : on va chacun, ramener notre conscience dans notre corps.

Ensuite, on va persévérer pendant trois minutes. Et voyez, pendant ces trois minutes, combien de fois votre Cœur-esprit va partir, et quel va être votre standard, votre norme. Chaque fois qu'on n'est plus conscient de soi-même, ça va être une indication que notre pensée est partie ailleurs. Dès que vous vous rendez compte que votre pensée est ailleurs vous allez la ramener. Et quand elle est ramenée, vous allez le savoir parce que vous saurez que vous êtes là. On se retrouve, et puis, un petit instant après, peut-être qu'on sera de nouveau en train de penser à autre chose. A ce moment-là, on ne sera de nouveau plus conscient de soi-même. Ça veut dire que le Cœur-esprit sera de nouveau parti. Et il n'y a pas d'autre méthode, il faut de nouveau le rappeler et le ramener à l'intérieur, lui dire de savoir que nous sommes là.

Il va expliquer encore une fois ce processus : donc quand vous ramenez l'esprit à l'intérieur vous avez une conscience de vous-même et vous n'êtes plus conscient de ce qui se passe à l'extérieur. Ça veut dire oublier tout ce qui est en dehors de mon corps, mais savoir que je suis là. A ce moment-là, ça veut dire que votre Cœur-esprit est dans votre corps.

Mais dès que vous pensez à quelque chose d'autre qui est à l'extérieur de vous, ça veut dire que votre Cœur-esprit n'est plus tout à fait dans le corps. Est-ce que pour tout le monde, ce qu'il a expliqué est clair ? Si c'est clair pour tout le monde, on va expérimenter.

Je vous ai dit qu'on allait faire trois minutes. Pour le moment, c'est encore trop long.

On va faire une minute. Peut-être que certains de vous sont incrédules. Si vous ne croyez pas, regardez si pendant cette minute, vous êtes capables de rester concentré sur vous. Soyez honnêtes avec vous-même. Si vous êtes partis une fois vous direz : je suis parti une fois ; si c'est deux fois : vous direz deux ; si c'est trois fois : vous direz trois. Si vous avez l'expérience de la méditation, vous pourrez pendant une minute, ne pas partir. Si vous n'avez aucune expérience de ces pratiques de méditation, il ose assurer que votre esprit va partir plusieurs fois. Il regarde l'horloge et il va compter une minute. Dès qu'il dira : « on commence », vous allez directement ramener votre conscience, votre Cœur-esprit à l'intérieur du corps.

Une minute d'expérience…

On termine. C'était juste une minute. Maintenant il va interroger, vérifier.

Si, pendant cette minute, vous n'avez eu aucune pensée et que vous avez réussi à rester tout à fait concentré dans votre corps, s'il vous plait, soulevez la main…

Il connaît bien Jean qui a passé du temps en Chine, spécifiquement pour s'entraîner à la méditation, et il sait que lui, peut rester une minute, trois minutes, une demi-heure en restant à l'intérieur de son corps. Toi aussi (s'adressant à quelqu'un d'autre), tu fais partie de l'association et cela fait de nombreuses années que tu pratiques la méditation. Parce qu'il y a un certain entraînement, le fait de ne pas partir pendant une minute, c'est possible. Les deux autres personnes, il ne sait pas si vous avez, vous-mêmes une expérience de la méditation (visiblement, oui). Si une personne n'a jamais fait de méditation dans sa vie, à 100%, c'est sûr qu'elle n'est pas capable de rester une minute sans que le Cœur-esprit ne pense pas à autre chose.

Il va continuer à poser des questions, à demander. Ceux dont la pensée est partie une fois, levez la main (quelqu'un dit qu'elle a entendu un oiseau). Une chose extérieure a une influence sur ton Cœur-esprit. Est-ce que tu as l'habitude de pratiquer la tranquillité ? (Oui)

Et on continue à poser des questions : ceux dont la pensée est partie deux fois pendant la minute ?

Et ceux dont la pensée est partie trois fois ? Si votre esprit est parti plus de trois fois pendant la minute c'est que votre esprit peut partir à n'importe quel moment. Cette petite expérience, c'est pour nous montrer que notre Cœur-esprit, quand il a envie de bouger, il bouge c'est très facile. Mais quand il a envie de rester immobile, c'est beaucoup plus difficile. Est-ce que vous pouvez penser dans notre expérience ordinaire, à quel moment le Cœur-esprit est concentré à l'intérieur du corps ? La première chose, c'est quand on est un nourrisson. Le nourrisson peut-être que sa conscience ne va à l'extérieur que dans une certaine circonstance. C'est quand il a faim et qu'il va utiliser ses pleurs pour appeler la maman pour qu'elle vienne lui donner du lait. A ce moment-là, sans doute que sa pensée cherche sa maman.

Pour les adultes, c'est seulement lorsqu'on a une douleur à l'intérieur du corps que la pensée revient dans le corps. Si vous avez très mal ou une douleur quelque part, alors votre pensée va venir s'installer là où ça fait mal.

## Ramener le Coeur-esprit à l'intérieur

La première étape très importante, quand on veut pratiquer des pratiques pour cultiver la vie, des pratiques taoïstes, c'est de ramener le Cœur et de l'apaiser. La première grande étape, c'est apprendre à ramener le Cœur-esprit. A entendre, ça semble très simple mais à faire c'est très difficile. Parfois on s'entraîne pendant plusieurs années, mais on n'est pas capable de garder son Cœur-esprit. Donc, on peut dire que cette pratique de ramener le Cœur-esprit est la pratique la plus difficile. Il y a d'autres méthodes, mais si on pratique les autres méthodes et qu'on n'est pas capable de ramener son Cœur-esprit, les autres pratiques ne sont pas efficaces.

Il veut nous prévenir que si on est capable de ramener sa conscience à l'intérieur du corps, ça, ce n'est pas encore l'immobilité, le Jing : la tranquillité. Pour le travail : la pratique pour cultiver la vie, cela commence à partir du moment où on est capable d'être apaisé, tranquille, immobile.

Qu'est-ce que c'est que cette immobilité, cette tranquillité ?

Il y a trois aspects à cette tranquillité.

- La première chose, c'est que le corps est immobile.
- La deuxième chose, c'est que c'est le Cœur-esprit qui est immobile. C'est ce qu'on vient de pratiquer. Mais ça, ce n'est pas encore l'immobilité.
- La troisième chose qui va faire qu'on est immobile, c'est quand le Yi, l'intention, ne bouge plus.

Yi, c'est savoir qu'on perçoit. On a oublié le monde extérieur, mais on sait encore que nous sommes là. On a une perception de soi-même. Mais ça, ce n'est pas encore l'immobilité.

Quand le Yi, quand l'intention, est apaisé, alors on n'a plus cette perception de cette conscience que l'on se perçoit soi-même. On ne sait même plus que soi-même est là. On a oublié le monde extérieur et on a oublié aussi soi-même. Cet état, c'est un état comme si on était endormi, mais on n'est pas endormi.

C'est un état qu'on appelle Hun Dun, comme le chaos initial. C'est comme si on était endormi, mais on n'est pas endormi. Une fois que vous êtes arrivés à ce résultat-là, alors les pratiques pour cultiver la vie commencent. Mais, bien sûr, au commencement, c'est très difficile d'arriver à ce résultat. Si vous pratiquez des pratiques pour cultiver la vie, il ne faut pas être impatient, il ne faut pas être empressé. C'est obligatoire de savoir que c'est un projet à long terme et qu'il va falloir beaucoup de persévérance.

Il va nous proposer plusieurs pratiques de plus en plus longues (trois minutes, cinq minutes) et avant chacune des pratiques, il va nous donner quelques instructions. C'est certain que si on commence, on ne va pas pouvoir arriver à des résultats immédiatement. On va d'abord s'exercer à faire en sorte que la conscience, le Cœur-esprit ne parte plus et reste à l'intérieur. Et on peut avoir cette perception de soi-même, mais cette perception de nous-même doit être à l'intérieur de notre corps et pas à l'extérieur. Dès qu'elle part à l'extérieur du corps, alors on apprend à la ramener. Et chaque fois qu'elle s'en va, elle va repartir penser à autre chose, alors on la ramène. Et donc, ce qui va nous servir de repère, c'est le fait d'être conscient de nos propres perceptions. Si vous n'êtes plus conscient de vos perceptions, c'est que votre esprit est ailleurs et que vous vous trompez.

Est-ce que c'est clair pour tout le monde ? Est-ce que quelqu'un ne comprend pas ?

On va continuer pendant trois minutes.

Mais surtout, ne vous tracassez pas. Si votre esprit s'en va, ne vous tracassez pas, vous le ramenez.

Le fait que le Cœur-esprit parte régulièrement, c'est normal. Si votre Cœur-esprit ne part pas souvent, c'est que vous n'êtes pas normal. C'est tout à fait normal, mais vous le ramenez à l'intérieur, c'est tout. C'est comme si vous aviez un petit animal domestique, un petit chat, un animal de compagnie. Chaque fois qu'il s'en va, vous avez comme une petite corde et vous le ramenez. Et puis, il s'en va, et puis vous le ramenez vers vous… Et, avec le temps, il va comprendre qu'il est bien, là, et qu'il n'a plus envie de s'échapper. Le Cœur, c'est pareil.

Le mieux, c'est de ramener aussi le regard. Mais ne fermez pas les yeux. Les yeux sont légèrement ouverts. Ils ne sont pas grand ouverts et le regard va être posé. Il ne va pas regarder à gauche et à droite. Vous le fixez à un endroit et c'est bon. Le Cœur et les yeux vont travailler ensemble, on va aussi apaiser le Cœur, fixer le Cœur à un endroit. Par exemple, je regarde cette montre, du coup, mon Cœur-esprit est conscient de cette montre. Et la zone sur laquelle on porte l'attention est juste devant soi. Si le regard ne court pas à gauche et à droite, alors le Cœur-esprit ne court pas non plus à gauche et à droite.

On se prépare : trois minutes. On commence…

C'était quatre minutes.

Cet après-midi, au moment de commencer le cours, on va s'asseoir pendant dix ou vingt minutes pour commencer.

Il va encore nous avertir de certaines choses. Ce que l'on fait maintenant, ce n'est pas vraiment la méditation assise, c'est pratiquer le fait de ramener le Cœur-esprit à l'intérieur du corps.

Si vous voulez faire de la méditation assise, il va falloir détendre le corps entier. Il ne peut pas y avoir un endroit dans le corps où il y a de la tension ou bien de l'attention. Il vaut mieux porter des vêtements amples, ouvrir les ceintures et partout où il y a des élastiques qui enserrent, on ouvre. Quand maître Meng médite, il ouvre au niveau des chaussettes, au niveau de la ceinture. C'est pour permettre aux muscles et à la chair de se détendre. D'une part, on permet à l'extérieur, aux muscles, de se détendre et aussi il faut détendre l'intérieur

du corps. Si on a un enserrement extérieur, ça va empêcher les chairs d'être vraiment détendues. Mais à l'intérieur aussi, il faut pouvoir détendre les muscles. Pour ceux qui pratiquent le Tai Ji Chuan, vous connaissez déjà ces sensations-là. Dans un mouvement, si on utilise de la force, alors ça durcit les muscles. Dès que les muscles sont serrés, alors le Qi et le Sang circulent moins bien. Par contre, quand on n'utilise aucun muscle dans les mouvements, aucune force, alors les muscles sont mous. C'est seulement quand les muscles sont détendus que le Qi et le Sang peuvent circuler librement. Quand vous commencez, peu importe la posture, il n'y a pas besoin d'être assis. Vous pouvez être adossé, détendu sur le côté, dans un sofa, tout cela est OK. Ce qui est important, c'est que le corps soit tout à fait détendu. Mais si vous êtes assis en lotus, c'est encore mieux. Mais au début, c'est souvent impossible, donc on peut, petit à petit, apprendre à s'asseoir en posture et à faire le lotus avec les jambes. Il insiste sur le fait que le corps et les muscles dans le corps doivent être détendus.

Un autre sujet, qui est très important, concerne la respiration : l'air que l'on inspire et l'air que l'on expire est très important. Le temps ce matin est trop court. On parlera de la respiration cet après-midi. On parlera de tout ce chapitre qui traite de la régulation de la respiration.

***<u>Question</u> : Tout à l'heure, il parlait du chaos initial (Hun Dun). Est-ce que cela correspond à Wu Ji ?***

MAÎTRE MENG ZHILING : Au niveau de la théorie, on part du Wu Ji, l'absence de polarité pour aller vers le Tai Ji où il y a polarité. Et c'est l'état intermédiaire entre Wu Ji et Tai qu'on appelle Hun Dun.

Hun Dun, le chaos initial, c'est quand le Yin et Yang sont confusément mélangés, qu'ils ne sont pas encore clairement distincts l'un de l'autre. Cet état de chaos initial dans la méditation, n'est pas le même que celui dont il vient de parler maintenant. Ça montre ce qui se passe à l'intérieur du corps quand le Yin et le Yang sont mélangés et pas vraiment distincts l'un de l'autre. Maintenant, nous sommes éveillés, c'est le jour, on est conscient. Ça, c'est Yang. Quand on est endormi, c'est plutôt Yin. Hun Dun, c'est un état dans lequel on n'est ni endormi, ni réveillé. On n'a pas de pensées, donc le Yang est absent bien qu'on soit réveillé, et on n'est pas endormi, le Yin du sommeil est absent.

On va essayer pendant une minute de faire en sorte de s'efforcer à ne plus être conscient.

Il y a une méthode : on va ramener notre pensée vers l'intérieur. Par exemple, je suis conscient de l'extérieur. Ma pensée est à l'extérieur. Ensuite, je ramène ma pensée ici, et puis un peu plus près. Mes yeux accompagnent, ils sont à cet endroit-là ; et puis petit à petit, je ramène cette conscience à l'intérieur de ma tête, de mon cerveau. Et maintenant, vous enlevez, vous oubliez complètement cette conscience. De façon très temporaire, pour un tout petit moment, c'est possible d'arriver à ces interruptions.

On va essayer, voir qui est capable de faire ça dans l'espace d'une minute.

Sur le long terme, ce n'est pas possible. On ne peut pas maintenir cet état-là très longtemps. Si on peut être dans cet état-là, c'est certainement seulement dans une minute ou dans une demi-minute, à l'intérieur de ce laps de temps.

On va essayer. Préparons-nous.

On commence…

Est-ce quelqu'un a pu être dans un état de flou, de confusion où les choses se brouillent à l'intérieur ? C'est comme si notre perception de nous-même était là, mais n'était plus là. Il s'est rendu compte que cette salle n'était pas idéale, parce qu'il y a un son à l'extérieur.

Quand on n'est pas apaisé, les bruits extérieurs, on ne les perçoit pas facilement. C'est quand on trouve la tranquillité, qu'on devient plus conscient des petits bruits à l'extérieur. La raison pour laquelle beaucoup de pratiquants dans le taoïsme partent dans les montagnes, c'est

parce que dans les montagnes, c'est très apaisé. Ce qui est étonnant dans la montagne, c'est que le bruit du vent dans les feuillages, ou le bruit de l'eau et des rivières, ou le bruit des oiseaux, n'a pas d'influence sur la méditation. Ce sont surtout les bruits artificiels, les bruits humains qui vont avoir un impact. La chose qui a le plus d'impact sur la méditation, c'est la parole des gens. Donc si vous voulez pratiquer la méditation, évitez d'être près de personnes qui sont en train de parler.

Est-ce que quelqu'un parmi nous a pu faire l'expérience de cet état de confusion, un petit peu brouillé, où on n'était plus conscient de ce qui se passe à l'extérieur ? Même si ça n'a duré que quelques secondes, est-ce que parmi nous, quelqu'un a pu faire cette expérience-là ?

***Question* : Est-ce que c'est comme un endormissement ?**

MAÎTRE MENG ZHILING : Non, si on a l'impression de s'endormir, ce n'est pas cela. C'est juste qu'on n'a pas assez d'énergie à ce moment-là. Ce n'est pas du tout une sensation d'endormissement, mais la conscience est floutée, est brouillée. A partir de ce trouble, de cette confusion, alors on perd la conscience de soi.

***Question* : Est-ce qu'il y a une tension oculaire où les yeux ont tendance à …?**

MAÎTRE MENG ZHILING : Il ne faut pas forcer les yeux à rentrer, à se tourner vers l'intérieur, pas non plus regarder à l'extérieur. C'est un regard détendu. Il va montrer les yeux pour voir si on peut comprendre en le regardant. Ses yeux, maintenant, regardent plusieurs mètres en avant. Maintenant, il ne regarde plus, loin, il regarde juste là, devant lui. Le regard a changé. La direction de son regard va toujours vers l'avant, mais ne vous voit plus. Vous êtes plus troubles. Mais il n'y a pas besoin de ramener le regard à l'intérieur du cerveau, de la tête. Il suffit de ne pas regarder au loin, c'est tout. Le regard ne fixe rien non plus à l'extérieur, mais il est situé devant, pas très loin. Et comme ça, la conscience, petit à petit, s'arrête.

On va recommencer et expérimenter encore une fois.

On va trouver cet état de conscience confuse, cet état brouillé où il n'y a plus de conscience.

Si vous pouvez faire ça, vous allez, dans la vie quotidienne, pouvoir vous alléger de certaines tensions, du stress du quotidien. Si on peut rester dans cet état-là pendant cinq minutes, c'est sans doute plus réparateur, plus reposant qu'une heure de sieste.

On peut se préparer pour refaire ça pendant une minute.

Vous trouvez un moyen pour ne pas réfléchir à quoi que ce soit et pour ramener la conscience et la rendre brouillée.

On se prépare et on commence…

Ces petites expériences, c'est pour permettre à chacun de trouver cette sensation, c'est tout. Si vous voulez apprendre formellement la méditation, vous allez petit à petit augmenter le temps et vous verrez que progressivement, le temps peut se prolonger.

Ici, même dans l'espace d'une minute, si on peut trouver cet état, cette sensation, cela veut dire qu'on est déjà capable de le trouver. Des méthodes pour s'apaiser, il y en a beaucoup. Ce qu'il présente ici, c'est une méthode parmi d'autres.

Sur cette base-là, quand on peut ramener l'esprit à l'intérieur, alors on va pouvoir commencer l'apprentissage de la méditation. Et à ce moment-là, il y aura un endroit précis où on pose notre pensée. Si on n'a pas cette base-là, cela va être difficile de poser notre attention dans une partie du corps en particulier. Pour commencer, on commence avec des méthodes progressives, pour, petit à petit, pouvoir apprendre la méditation.

On est arrivé au moment d'aller manger, votre Cœur-esprit, tout de suite va aller vers la cantine.

…

Quand on pratique la méditation assise c'est indispensable de ne pas avoir froid en-dessous, ni sous les fesses, ni sous les pieds, il faut que ce soit un petit peu chaud en-dessous de soi et le corps aussi ne peut pas être froid, prendre froid, parce que quand on est en repos, les pores de la peau ont tendance à s'ouvrir et du coup le froid peut rentrer plus facilement. Donc, on peut rajouter une couche.

Sur le corps, il y a quelques points d'acupuncture qui sont importants. Dans ces endroits-là, c'est important de ne pas avoir froid.

Le 1er c'est le point Yong Quan, sous la plante des pieds. Si le froid rentre par le point 1 Reins à la plante des pieds, ça peut facilement générer des douleurs dans les jambes. Et ça, c'est des rhumatismes, quand le vent et le froid rentrent à l'intérieur de ce méridien. Donc sous la plante des pieds on ne peut pas avoir froid, il faut que ce soit chaud.

Le 2ème endroit qu'il faut protéger du froid, c'est Hui Yin, entre les 2 Yin, entre les jambes. Si le froid rentre par là, on peut avoir des douleurs dans la zone du bassin.

Quand vous pratiquez la méditation assise, il faut s'assurer que l'on est assis sur quelque chose de relativement épais pour que le froid ne puisse pas pénétrer dans le corps.

On va s'assoir, il va observer le groupe et donc il ne peut pas nous dire la durée à l'avance, mais il verra bien si les gens sont bien ; alors il nous laissera un petit peu plus longtemps, s'il sent qu'il y a de l'inconfort, il nous fera sortir plus vite.

Il va répéter encore une fois :

- premièrement le corps doit être complètement détendu Il faut qu'il n'y ait aucun endroit de tension dans le corps.
- deuxièmement au niveau de la pensée, c'est le plus difficile, dès que la pensée part on s'entraine à la ramener à l'intérieur. La pensée, il faut qu'elle soit consciente, qu'on soit conscient de notre propre corps et puis c'est bon. En réalité il y a un endroit où on ramène l'esprit, pour les hommes ce sera dans la zone de Dan Tian, pour les femmes ce sera dans la zone de la poitrine, mais c'est encore plus difficile de ramener la pensée à un endroit spécifique donc pour le moment, on se contente de ramener la pensée.

**… Méditation assise …**

## Les automassages après la méditation

Quand on termine une méditation, relativement parlant, c'est un moment où le corps est assez ouvert. On peut dire qu'à l'intérieur des paumes des mains c'est comme s'il y avait un trésor.

Après avoir frotté quelques fois, la force dans tout le corps va se concentrer dans cet endroit. En général, après avoir frotté les mains, la première chose qu'on fait c'est frotter, nettoyer son visage : tous les endroits que l'on peut frotter, on les frotte.

Ensuite il y a encore quelques endroits que l'on va pouvoir stimuler, des points d'acupuncture.

Le 1er, ça va être Yin Tang (3ème œil) : on frotte de haut en bas. Quand on fait ce mouvement, ça va permettre au cerveau de s'éclaircir. Donc, si on fait ça assez longtemps, ça va stimuler les facultés cérébrales et la sagesse.

Ensuite, au niveau des yeux, on va frotter de l'intérieur vers l'extérieur sur les sourcils. Après avoir séparé quelques fois les sourcils, on presse vers l'intérieur dans le point Tai Yang, un petit creux au niveau des tempes.

Ensuite, à l'intérieur des yeux, dans l'angle interne des yeux : si on met les doigts on va sentir comme des petites billes. Doucement, on fait quelques petits cercles à cet endroit-là. Ça va protéger les yeux, protéger leur vitalité, rendre les yeux plus vivants et ça permet de prévenir une perte de vision.

Ces deux mouvements là servent à protéger les yeux.

Ensuite, on va frotter de haut en bas et de bas en haut sur les deux crêtes des deux côtés du nez. Quand on a terminé de frotter, on va trouver un endroit un petit peu plus sensible à côté des narines : c'est le point Ying Xiang (20GI), l'accueil des odeurs. Ici, ça va nous permettre de protéger notre odorat. Ça a un effet bénéfique pour les poumons aussi, surtout quand on a des problèmes de type rhume ou grippe, ça va être utile.

Ensuite, vers les deux oreilles : on va presser, au niveau de l'oreille, le petit morceau de cartilage qui dépasse ; si on le pousse on bouche ses oreilles. Donc cette partie-là, qui est saillante, on presse sur ce point-là. Ça va boucher les oreilles et ça va stimuler l'audition.

Ensuite, on va, avec la base des paumes des mains, boucher les oreilles et tapoter avec les doigts sur la base du cervelet, du cerveau. Et, à la fin, on va presser vers l'intérieur, afin de ne plus rien entendre du tout. Et soudainement, on ouvre. Si on fait ça régulièrement, les petits défauts cachés qui se logent peut-être dans nos oreilles vont pouvoir disparaitre.

Il y a beaucoup de personnes âgées, des vieux maîtres en Chine, qui ont pratiqué ces choses-là pendant des années, et du coup, quand ils sont très vieux, au-delà de 90 ans, ils ne sont ni aveugles, ni sourds. Mais il faut persévérer sur le long terme, si on le fait une fois de temps en temps, ça n'aura sans doute pas d'impact.

Après la méditation, souvent, on est sans les chaussures. Enlevez vos chaussures si vous en avez… A la fin de la méditation, vous pouvez frotter la plante des pieds. On peut aussi le faire à la fin de la méditation, après avoir frotté les mains. Frotter la plante des pieds sans la chaussette c'est encore mieux. Il faut d'abord avoir frotté les mains, que les mains soient bien chaudes, avant de frotter les pieds. Peu importe quel endroit, il faut toujours avoir les mains bien chaudes.

Ensuite, après la méditation, s'il y a des endroits dans le corps où on a un inconfort, par exemple de l'humidité ou du froid, on frotte les mains et on peut frotter ces endroits-là. Quand on frotte les mains, on le fait rapidement et avec force pour stimuler, générer de la chaleur assez vite.

Je viens de voir que certaines personnes viennent de se frotter au niveau des reins. Donc si vous avez des soucis au niveau des reins, ou de la douleur dans le bas du dos, on peut toujours frotter. Mais le mieux, c'est de frotter directement à même la peau. Les jambes aussi, il y a des endroits aussi sur les jambes, parfois, qui craignent le froid, on peut frotter, réchauffer ces endroits.

Ce n'est pas comme une consultation chez un médecin, mais ça a un effet préventif sur le long terme. Le principe de base de tout ça, c'est qu'on a le corps plus ouvert, donc on va frotter pour stimuler une ouverture et puis poser les mains aux endroits correspondants pour permettre une meilleure circulation dans le corps.

Dans le corps humain il y a cinq points d'acupuncture qui ont un effet vraiment bénéfique sur la protection de la santé :

- les 1ers ce sont les points Lao Gong (8MC), dans le creux des paumes qui sont des points qui donnent accès à de nombreux vaisseaux dans toute la partie supérieure du corps. C'est un petit peu comme un pivot ou un carrefour, à partir duquel beaucoup de canaux se rejoignent.

- Les 2èmes points importants ce sont les points Yong Quan (1R), à la base des pieds, sur la plante des pieds. Si on frotte régulièrement ces points-là, ça va permettre au Qi et au Sang de circuler de façon fluide le long des jambes, vers le haut, jusque dans la taille.

- Il y a encore un endroit entre les deux Yin, entre les deux orifices, le point Hui Yin (1RM), qui n'est pas facile de stimuler, mais qu'il va falloir protéger du froid.

Ces cinq points peuvent atteindre tous les méridiens du corps.

Encore un autre point d'acupuncture qui est important, c'est le point Bai Hui (20DM), au sommet de la tête. Comme il l'a expliqué hier, cet endroit, c'est là où réside le Shen, l'esprit, c'est là que va être le centre de la sagesse, de notre intelligence. On peut aussi le stimuler, le frotter de temps en temps. C'est l'endroit, chez les tous petits bébés, là où c'est encore mou après la naissance : la fontanelle. Chez les bébés, on fait particulièrement attention de ne pas mettre de pression à cet endroit-là, car c'est là qu'est le centre de sa sagesse. Nous, les humains, c'est aussi par cet endroit-là que nous allons pouvoir communiquer avec les divinités.

Ce qu'on va utiliser pour notre sagesse, c'est cette zone-ci de Yin Tang (troisième œil), et donc là aussi on doit régulièrement protéger et renforcer.

Chaque fois après la méditation on va faire ça, car après la méditation, c'est à ce moment-là que le corps est le plus détendu, le plus ouvert, et que notre toucher va avoir le plus d'impact.

Quand on ne s'assied pas en méditation on peut aussi faire ces exercices pour protéger et cultiver la vie, mais ce sera moins efficace qu'après une méditation assise.

Ce sont des procédés qui ne vont pas avoir des résultats très rapides comme un médicament que l'on donnerait à l'hôpital, mais qui, sur la durée, le long terme, vont pouvoir protéger, prévenir.

Avant nos vieux maîtres faisaient tous comme ça. Il a rencontré, il y a vingt, trente ans, de nombreux maîtres qui étaient très âgés : plus de 90 ans, dont les oreilles étaient encore très bonnes et le regard aussi. Ils pouvaient encore mettre un fil dans une aiguille, leurs jambes étaient aussi très agiles et très souples. Moi, j'étais beaucoup plus jeune, et je n'arrivais pas à les suivre dans la montagne. Ils avaient tous, depuis très longtemps, pratiqué ces méthodes de prévention. Il y avait un vieux maître, en particulier, qui avait les bras très souples. Il était capable de se frotter partout dans le dos, avec ses mains. Tous les matins, il se frottait dans le dos, dans tout le corps. Et tous les soirs, aussi. Donc, toutes ses articulations étaient très souples, il n'y avait aucun problème. Cette personne, il était là au moment où elle est décédée. Ça a été très vite, ça a pris quarante minutes. Il était très souple, très agile, et puis un jour il est allé aux toilettes et puis en revenant des toilettes, il avait un peu la tête qui tourne. Alors, ils sont venus l'aider, il s'est allongé, et très rapidement après ça, il s'est endormi, sans aucune souffrance.

Dans le taoïsme, ils disent que la mort devrait être un moment très court, dans lequel on ne souffre pas.

Cette fois-ci, on se voit seulement pendant quatre jours. On ne peut pas apprendre beaucoup de choses. Mais, si vous pouvez pratiquer ça, se frotter le corps régulièrement sur la journée, ça va certainement vous aider pour protéger votre santé. Il veut nous rappeler encore une fois, que c'est, après la méditation, que ça va être le plus efficace. Après ça, c'est le matin, en se réveillant qu'on va avoir des bons résultats parce qu'après le repos de la nuit, on est détendu, on est ouvert. Et ça va, du coup, aussi être très utile, efficace.

On va parler de la régulation de la respiration.

***Question* : Est-ce que le petit morceau de cartilage au niveau de l'entrée de l'oreille, qui bouche l'oreille si on appuie dessus, c'est un point d'acupuncture ?**

MAÎTRE MENG ZHILING : Peu importe le point. Il faut que, quand on le stimule, l'oreille soit bouchée. Le fait de pousser et d'ouvrir soudainement, ça permet d'enlever la pression et de faire en sorte que les choses bougent et sortent, si, éventuellement, il y a des choses.

Quand on pratique la méditation depuis longtemps, on ne dépend plus du sommeil de la même façon. Mais tant qu'on n'a pas cette possibilité de récupérer de la fatigue avec la méditation, c'est important de dormir assez. Il ne faut pas manquer de sommeil.

**…Méditation…**

On s'est assis pendant une demi-heure. C'est beaucoup plus longtemps que ce que j'imaginais que le groupe pourrait faire.

Une partie des personnes aurait pu encore continuer une demi heure, mais il y a une autre partie des personnes, pour qui ça aurait été difficile de persévérer encore. Du coup on s'est arrêté après une demi-heure.

Dès qu'on s'est assis, il a pu sentir que certaines personnes avaient déjà des bonnes bases. Peut-être que pour les gens pour qui c'est le début, les premières fois, vous n'avez pas encore trouvé cette sensation. Quand on commence les pratiques de méditation, ne pas trouver la sensation, c'est tout à fait normal. Donc, ne vous inquiétez pas. Pour pouvoir trouver la sensation, ça demande un certain temps, et ça demande une certaine persévérance, et ça vient lentement.

D'abord il voudrait répondre à des questions si vous en avez par rapport à ce qu'il a expliqué de la méditation ce matin et de la pratique qu'on vient de faire, et après les questions, il continuera avec la régulation de la respiration.

***<u>Question</u> : Si on active, si on frotte Bai Hui le soir, est-ce que ce n'est pas gênant ? Cela ne fait pas monter un peu plus les pensées, les désirs ?***

MAÎTRE MENG ZHILING : Le soir on peut ne pas frotter Bai Hui, car ça stimule et ça réveille, ça donne de l'énergie.

Je pense que le plus grand problème pour tout le monde c'est que l'on n'arrive pas à garder l'esprit à l'intérieur. Est-ce que n'est pas comme ça ? Ne faites pas de ce petit problème un grand problème c'est tout à fait normal. N'importe qui au début a le Cœur-esprit qui s'en va. Dans une minute le Cœur-esprit s'encourt plusieurs fois. C'est tout à fait normal. Vous pouvez penser à cette métaphore d'un petit animal domestique. Au début, il n'a pas envie de rester près de nous. Mais à force de le ramener gentiment, à la fin, il est d'accord, il n'a plus envie de s'en aller. Il n'y a pas d'autre méthode que celle-là : une méthode de restriction. Chaque fois, on doit le ramener. C'est la meilleure méthode. A la fin, il n'y a même plus besoin de corde, il ne s'encourt plus. Après qu'il ne s'encoure plus, alors, on peut commencer à cultiver, à affiner le Qi et ça commence à être efficace.

Vous pouvez chacun en faire l'expérience, maintenant, dans votre corps. Maintenant, on est tous en train d'être en communication avec lui. Notre Cœur-esprit est sur lui. Mais si vous ramenez votre Cœur-esprit à l'intérieur de vous, vous allez oublier qu'il existe et vous serez complètement à l'intérieur de vous-mêmes.

On peut en faire l'expérience maintenant, expérimenter pour soi. Sans changer quoi que ce soit à votre posture, ramener simplement votre esprit à l'intérieur. Lorsque que votre pensée est ramenée à l'intérieur de vous, c'est comme si lui (le corps) n'existait pas, ce sera notre sensation. Nous serons seulement conscients de notre propre existence.

Dès qu'on fait attention à ce qu'il dit, nous-mêmes, nous n'existons plus, nous sommes complètement absorbés par son existence. Donc, on peut essayer une fois maintenant, sans changer quoi que ce soit à la façon dont on est assis.

Ramener votre pensée à l'intérieur de votre corps. On y va. Donc, même si je suis encore devant vous, pour vous, je n'existe plus. Est-ce que c'est comme ça ? Sinon recommençons

encore une fois. Ramenons notre conscience à l'intérieur de nous-mêmes. Faisons l'expérience du fait qu'il n'existe pas ? Est-ce que c'est vraiment comme ça ? Ensuite, remettez votre pensée sur lui, et rendez vous compte que vous n'êtes plus avec vous-mêmes. On fait encore une fois l'expérience. Est-ce que c'est comme ça ?

Il va nous dire une vérité. Notre pensée, notre attention, ne peut être qu'à un seul endroit à la fois. Pour les humains, c'est comme ça. C'est impossible d'être attentif à deux choses à la fois. Est-ce que l'on peut comprendre ça ? Si vous avez compris ce principe, au moment de la méditation assise, vous allez ramener votre pensée à l'intérieur de vous et la fixer solidement à l'intérieur de vous, afin qu'elle ne sans aille pas. Si elle s'en va, on la ramène. C'est la seule façon. Quand elle s'en va, on la ramène. C'est sûr que si on n'est pas attentif dans le corps, c'est qu'on est attentif ailleurs, vu que la pensée ne peut être qu'à un seul endroit à la fois. On peut être certain que si elle n'est pas dans le corps, c'est qu'elle est ailleurs. Donc c'est ça que l'on appelle ramener le Cœur-esprit.

C'est la base élémentaire pour les pratiques de Yang Sheng : cultiver la vie. Si on n'est pas capable de ramener son Cœur-esprit, toutes les autres méthodes sont inutiles. C'est seulement si on est capable de garder son Cœur-esprit à l'intérieur, que l'on va pouvoir utiliser d'autres méthodes. Au sujet de ramener le Cœur-esprit, il va s'arrêter là.

## La respiration

***Est-ce que vous avez cette connaissance que la plupart des gens quand ils sont âgés, respirent de façon erronée ?***

MAÎTRE MENG ZHILING : La plupart des personnes adultes respirent de façon erronée. Donc, quand il parle d'erreur, c'est relativement par rapport à la respiration originelle. Qui peut savoir quel était notre mode respiratoire le plus originel ? Bien sûr, au niveau de la mémoire, on ne peut pas s'en souvenir. Même si, à cette période-là, on avait une capacité de mémoire, on n'a pas fait attention à cette chose-là. Tout le monde, quand il nait, a une façon de respirer originelle, qui, petit à petit, en évoluant, disparait, se dégrade. S'il commence à demander : toi, ta façon de respirer originelle, c'était quoi ? Ce serait trop compliqué de comparer la façon de respirer originelle de chacun. En fait, la façon originelle de respirer de tous les êtres humains, quand on est tout petit, est la même. Tout le monde a déjà eu un bébé ou vu un petit bébé quand il respire, donc si on peut regarder les nourrissons, la respiration des nourrissons c'est la plus correcte.

Est-ce que vous avez une notion de la différence entre la respiration des nourrissons et la respiration des adultes ? Est-ce que vous avez une idée de ça ? Est-ce que vous avez réfléchi à cette question ? Les adultes aussi peuvent ne respirer que par le ventre, ça ce n'est pas vraiment une différence. C'est la région du corps qui est différente. La respiration des nourrissons se situe au niveau du nombril et en-dessous, ils respirent comme ça, dans cette région-là.

La respiration des adultes est plus concentrée dans la poitrine. Il va exagérer pour nous montrer. Est-ce que c'est comme ça ? Tandis que les nouveaux nés c'est en bas.

Pour les adultes, surtout quand on est fatigué, par exemple quand on escalade une montagne, plus on est fatigué, plus la respiration monte. L'endroit où se pose la respiration, monte au fur et à mesure de l'épuisement. Plus ça va haut, plus on va avoir besoin de prendre des grandes respirations, des grandes haletées. Les épaules se haussent, plus ça monte. On peut monter jusque dans la gorge et puis à un moment, il n'y a plus moyen d'aller plus haut, donc on ne peut que s'assoir et se reposer. En général, quand on n'est pas en train de faire un effort, on a encore une certaine zone où la respiration peut circuler, faire des allers-retours, mais plus la respiration monte, moins cette zone est grande. Plus cette zone se rétrécit, plus on a la sensation que l'on n'a pas assez d'air, du coup on prend beaucoup plus d'air à la fois. Quand on arrive trop haut, on est obligé de s'arrêter et se reposer. Il ne sait pas, si parmi nous, il y a des gens qui aiment grimper dans les montagnes, si on a eu cette expérience. C'est pour

montrer que la respiration, plus elle monte, plus elle est erronée. Quand une personne est sur le point de mourir, quand il n'y a quasiment plus de mouvements respiratoires dans le bas du corps, la respiration est très haute.

Quand on pratique, on va affiner le Qi à l'intérieur du corps, mais pour pouvoir faire ça, on est obligé d'utiliser le Qi de l'air extérieur. Plus notre respiration est profonde plus on est en bonne santé. Si on était dans la montagne, si la respiration est profonde et bas dans le corps, on va avoir un pas plus posé, ce sera plus solide.

Dans les pratiques de Qi Gong et Tai Ji, il convient de faire descendre la respiration dans le centre de gravité, sinon, ça ne va pas. Quand le souffle est bas dans le corps, alors les pieds sont à la fois bien enracinés et légers. Ça, c'était pour que vous compreniez la logique de la respiration.

## Les cinq aspects de la respiration

Cinq aspects différents qui permettent d'évacuer les mauvaises façons de respirer.

### Profonde

Plus la respiration est haute, plus on va dire qu'elle est superficielle. Plus elle va bas plus elle est profonde. Notre point de repère pour une respiration optimale, c'est le nouveau-né : la façon dont respirent les tous petits, dans le ventre, au niveau du nombril et en-dessous. Pour réguler la respiration, c'est cette étape-là qui est la plus difficile. Quand j'étais jeune et que j'ai pratiqué la régulation de la respiration pendant un mois, je n'ai fait que ça, tout le temps : quand je travaillais, quand je roulais à vélo, quand je mangeais, à tous moments, j'étais en train de rendre ma respiration profonde.

Quand on respire d'ordinaire, dans le haut de la poitrine, on ne va avoir aucune sensation dans le ventre. On ne va pas sentir cette élasticité. Si on respire dans le bas du ventre, on va sentir que ça gonfle quand on inspire et que ça se resserre quand on expire. Ensuite, la pensée, l'attention, on va la mettre en-dessous de Dan Tian. On va en faire l'expérience maintenant. On va respirer dans le bas du ventre et sentir ce gonflement, dégonflement. On va poser notre attention en-dessous de Dan Tian, à l'intérieur du ventre. Essayez une fois, pour voir. Peut-être, au début, c'est difficile, on ne trouve pas cette sensation. Il y a une directive très importante par rapport à là où on positionne l'attention : si vos épaules sont crispées vers le haut c'est impossible pour la respiration de descendre. Donc on peut consciemment pousser, faire peser les épaules vers le bas. Si vous ne poussez pas vos épaules vers le bas et qu'au contraire vos épaules sont un petit peu relevées, alors le souffle ne pourra pas descendre tout en bas. Il ne sait pas si en Occident, les musiciens qui apprennent les instruments à vent surtout, si on leur apprend à respirer à partir du bas du ventre, en tout cas en Chine, c'est comme ça qu'on enseigne. Si on n'utilise que la poitrine pour souffler dans un instrument, on va se fatiguer beaucoup plus vite.

Si on utilise le souffle qui vient de Dan Tian, on a besoin de beaucoup moins de souffle, ça suffira.

Essayez chacun et s'il y a des questions, posez les. Pour le moment, on est juste en train d'expliquer la méthode. Si on veut cultiver, pratiquer cette méthode, ce sera pour après, mais il veut que ce soit clair et qu'on trouve la façon correcte. Faites-en l'expérience, pour qu'au niveau du bassin, de la taille ça gonfle et ça se rétracte. Est-ce que vous avez pu trouver cette sensation ?

Faites attention au moment de l'expiration, il ne s'agit pas de resserrer, de vider complètement le ventre. C'est relativement parlant par rapport à l'inspiration. Sur l'expiration, ça rentre un petit peu, mais ça ne rentre pas complètement. Quand lui a pratiqué cela, il a fait attention à sa respiration non-stop pendant un mois, peu importe quelle activité il faisait. Même au moment de dormir, il faisait attention.

Une fois que vous avez régulé ça, ça devient naturel. Quand votre respiration sera bien ancrée dans le bas du ventre, votre voix sera aussi plus puissante, comme si on avait des racines et que la voix avait une base.

Il a déjà donné deux semaines de cours d'affilée, tout seul, c'est lui qui parlait le matin et l'après-midi et c'était sans traducteur. Quand il y a un traducteur, c'est encore plus décontracté parce qu'il fait des petites pauses. C'était sans traducteur, sans micro. Il n'avait aucun problème de voix à la fin, c'est parce que sa voix vient du bas du ventre.

Quand on respire dans cette zone-là, cette zone devient très solide. Quand on parle, cette région reste aussi très solide. La sensation de l'épuisement arrive peu.

Dans la MTC, le médecin va prendre les pouls et il va parfois constater que le Zhong Qi est en insuffisance. Zhong Qi se situe dans le ventre et ça a un impact sur la respiration, les gens ont une moindre capacité de respiration. Mais si on se concentre sur la respiration dans le Dan Tian, on n'aura pas ce genre de problème.

## Longue

Il va nous montrer ce que cela veut dire long. On a la sensation que cette respiration est très rapide. Ce genre de respiration est pathologique car elle est trop courte. Est-ce que l'on peut comprendre ça ? Long c'est plutôt comme ça, c'est plus lent. Une respiration excessivement lente peut aussi être pathologique, chez les vieilles personnes. Mais dans la méditation, on demande que la respiration soit longue et lente. La plupart des gens en une minute vont avoir 14-15-16 respirations. Par contre, si on pratique la respiration lente, on va pouvoir avoir 10-11, voire moins de 10 respirations par minute. Quand une personne rentre dans l'immobilité, la tranquillité, là il n'y aura plus que quelques respirations par minute : 4-5. Il va nous parler d'un phénomène, pour voir si on peut comprendre. Par exemple, les ours ou les serpents ont l'habitude d'hiberner en hiver. C'est un sommeil, mais en fait ce n'est pas du sommeil. Quand ils sont en hibernation leur respiration est très lente.

La lenteur de la respiration est très bénéfique pour sa vitalité, pour sa vie. Donc quand on est assis en méditation, on rentre aussi dans un état proche du sommeil, avec une respiration très lente. Cela permet, à la longue, d'éliminer toutes sortes de petits problèmes dans le corps. Le sens de ce mot long veut dire très lent. Faites attention quand vous pratiquez, ne vous forcez pas à avoir une respiration la plus longue possible avec des apnées, ce n'est pas nécessaire. Vous pouvez toujours rester dans un état naturel et spontané, mais ralentir. Si vous pratiquez comme ça, avec le temps, vous allez sentir que c'est très confortable.

### Fine

C'est fin, l'inverse de épais. D'abord il va nous montrer en exagérant ce que c'est, une respiration épaisse. Quand la respiration est épaisse, avec la main à vingt centimètres de la bouche, on ne va rien sentir du souffle. Mais si c'est fin, le souffle peut arriver beaucoup plus loin, on va sentir un point sur la main. Bien sûr, dans la méditation, on n'utilise pas la bouche, c'était juste pour montrer. Pour ceux qui font de la médecine chinoise, parfois quand les poumons ont reçu beaucoup de Shi (humidité) et de Han (froid), ça va générer de la chaleur dans les poumons et la respiration va être audible et épaisse. Donc, quand la respiration est épaisse, on l'entend. Ça aussi, c'est une respiration pathologique. Quand on respire normalement, on n'entend normalement rien.

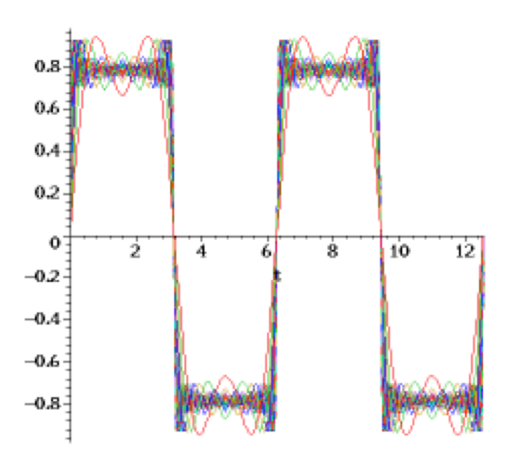
Mais quand on pratique la méditation, on va s'efforcer d'avoir un souffle très fin et très soutenu. C'est à chacun d'expérimenter pour soi-même. La longueur et la finesse du souffle sont deux qualités qui vont ensemble, qui ne sont pas séparables. Par exemple, notre capacité respiratoire, c'est prédéterminé. Par exemple, la quantité d'eau que l'on peut mettre dans ce bol c'est déterminé. Si on rajoute un petit tuyau pour que l'eau puisse s'écouler à l'extérieur, plus le tuyau est épais, moins la distance va pouvoir être grande avant que l'eau s'écoule. Plus le tuyau est fin, plus la longueur va être grande. La quantité d'air que l'on respire est déterminée, les qualités de longueur et de finesse vont ensemble mais ce sont deux concepts différents.

## Régulière

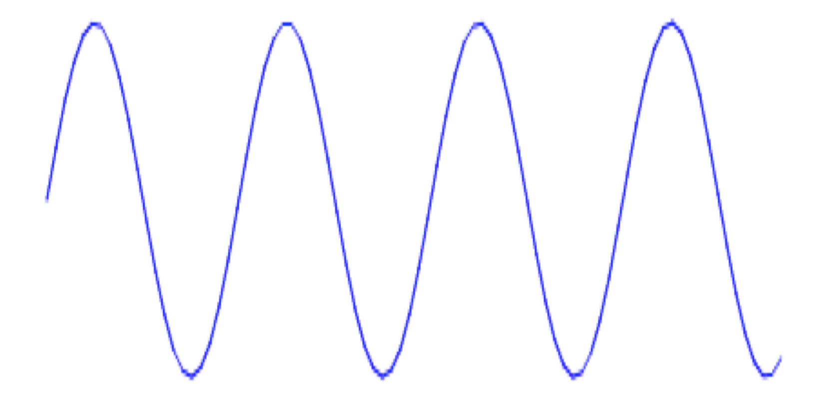
Il va de nouveau montrer avec un bol d'eau pour faire une métaphore. La capacité d'écoulement est très grande ou parfois très petite : ça ce serait irrégulier. Ce qu'on appelle régulier, c'est qu'il doit y avoir un débit égal, à tous moments, avec le moins de variation possible. Par exemple, au niveau de l'épaisseur ou de la finesse du souffle, ça doit être régulier. Il ne peut pas y avoir des moments où c'est épais, des moments où c'est fin. Au niveau de la longueur du souffle aussi, il ne faut pas qu'il y ait une respiration courte et puis une respiration longue, on essaie de rendre le rythme régulier. Au niveau de la force ou de la faiblesse, il faut aussi qu'il n'y ait pas de changement, que ce soit régulier. C'est le concept de la régularité.

## Ininterrompue

En général, dans une respiration habituelle, il y a un petit arrêt en haut et en bas de la respiration. On revient à zéro, au-dessus et en-dessous. Donc, on va de fort à faible, et puis zéro, et puis on redescend jusqu'à zéro, en bas.




Mais pour les bébés, ce n'est pas comme ça. Quand on observe un bébé, on voit que ça gonfle et que ça dégonfle. Mais on peut aussi observer qu'il n'y a pas d'interruption entre l'inspire et l'expire. Notre respiration normale est coupée aux deux extrémités, il y a une petite interruption. Ininterrompue, qu'est-ce que c'est ? C'est comme un cercle : ça monte et descend, il n'y a pas d'interruption.



Parmi tous les êtres vivants, c'est la même logique. C'est seulement quand il n'y a pas d'interruption qu'on peut durer longtemps.

La respiration des nouveaux nés a ces cinq qualités-là. Dans les pratiques taoïstes, les méthodes pour savoir si elles sont correctes, ce sera de toujours regarder les nouveaux nés. C'est pour ça que dans Lao Tseu, il demande : « Est-ce que vous pouvez être comme le nouveau-né ? ». Par rapport à la langue les nouveaux nés, quand ils pleurent leur langue se retourne vers l'arrière un petit peu. Est-ce que ce n'est pas comme ça ? Quand le bébé ouvre la bouche et pleure vous pourrez voir que la langue est un petit peu retournée vers l'arrière. Est-ce que vous savez pourquoi ? Il nous l'a montré hier avec la carte de la culture du véritable (Nei Jing Tu). On a le Du Mai qui se termine en haut du palais, dans le creux du palais, et Ren Mai, le vaisseau conception, qui commence au bout de la langue. Dans l'embryon, chez le fœtus, cette circulation-là est ininterrompue et fluide. Le bébé, quand il ne mange pas et ne pleure pas, en général il a encore ce circuit fermé.

Dans les pratiques pour cultiver la vie, dans le taoïsme, on va aussi préconiser de mettre le bout de la langue sur le sommet du palais ? Pas seulement quand on est en méditation. Mais quand on est en méditation, c'est indispensable de le faire.

Ce n'est pas seulement pendant la méditation assise. Quand on n'est pas en train de manger, de parler ou de boire, on met la langue au palais parce que c'était notre méthode originelle. Tous les nourrissons font ça. En Chine, ce sont des traditions tellement anciennes que tout le monde le sait, les personnes que vous voyez qui font leur jogging, du sport, du vélo vont toujours mettre leur langue au palais.

Il y a un concept philosophique qui est intéressant au sujet de la méthode pour cultiver la vie. Il dit : « Quelle est la méthode la meilleure pour cultiver la vie ?  Ça s'appelle  la méthode sans méthode ».

C'est la méthode qui n'est pas une méthode, c'est ça la meilleure méthode. Souvent, dans tous les aspects de la vie, ce n'est pas seulement dans les pratiques taoïstes, la meilleure méthode c'est l'absence de méthode. Par exemple, la méthode pour réguler la respiration et ensuite le fait de poser la langue au palais, à la base ce n'est pas une méthode. A la naissance, nous savons faire ça, c'est une méthode naturelle. Personne ne devrait devoir l'apprendre, vu qu'à la naissance, on l'a déjà. C'est seulement qu'après, on a oublié et on s'est dirigé vers des méthodes qui ne sont pas correctes. C'est seulement quand on cherche à se retourner en arrière, qu'on s'imagine que ça, c'est une méthode. Mais quand on est un bébé, tout ça, ce n'est pas une méthode. C'est ça, la méthode sans méthode. On a beaucoup de méthodes naturelles qu'on ne devrait pas appeler des méthodes, parce qu'elles sont naturelles mais comme on s'en est détourné, on retourne vers elles et on les appelle des méthodes.

Toutes les méthodes taoïstes visent à revenir vers un état naturel et spontané. On n'a pas le temps en quatre jours d'aborder tous les principes philosophiques du taoïsme, parce que ça prendrait beaucoup trop de temps. C'est chaque fois ouvrir tout un chapitre. Mais, toutes les méthodes taoïstes visent à revenir à un état d'authenticité, spontané, naturel. Le principe de base de toutes les approches taoïstes, c'est de se rendre compte que l'on s'est écarté de l'authenticité, de la spontanéité naturelle. Ce sont des chemins qui nous permettent de revenir à cette authenticité.

En réalité la MTC, c'est aussi un chemin qui nous ramène vers ce qui est spontané, naturel. La médecine occidentale, c'est complètement une médecine humaine. La MTC cherche à retrouver le spontané, le naturel.

Les méthodes taoïstes visent toutes à retrouver un état originel spontané. Par exemple, les méthodes pour cultiver la vie : par rapport à la respiration, au positionnement du corps… ce sont toutes des façons de revenir à un état le plus spontané possible. Tous les problèmes auxquels on fait face, en tant qu'être humain, naissent du fait que l'on s'est écarté de notre

origine naturelle et spontanée. Si les humains et les sociétés humaines revenaient à un état naturel, on pourrait trouver des solutions à tous les problèmes.

Ça, ce sont des principes élémentaires de la pensée taoïste. C'est pour ça que deux concepts très importants dans le taoïsme sont le principe du WU WEI, de la non intervention, du non agir et du ZI RAN, du spontané, de ce qui émerge de soi-même. Ce qu'on appelle naturel, spontané, c'est la façon originelle d'être des humains et de la nature.

## Le Wu Wei : le non agir

Il s'agit de ne pas intervenir avec les processus naturels qui sont spontanés dans le monde, parce qu'il n'y a que l'espèce humaine qui est capable de détruire le naturel, le spontané, la nature. Wu Wei, ce n'est rien d'autre que ne pas aller perturber ce mouvement spontané, naturel. Dans tous les aspects de la pensée taoïste, on retrouve le Wu Wei et le naturel. Par exemple dans le Tai Ji, on a aussi du Wu Wei et du spontané, naturel. Par exemple, la circulation du Qi et du Sang dans le corps : la circulation est naturelle, spontanée ; mais dès que l'on va ajouter une force, ça ne sera plus naturel. C'est pour ça que, quand on bouge, on ne peut exercer aucune force. Si les muscles sont détendus, alors le Qi et le Sang circuleront de façon spontanée, naturelle. Mais dès qu'on utilise la force, alors, ça devient dur. Alors, le Qi et le Sang ne circulent plus. Ne pas intervenir, ne pas agir, ça veut dire ne pas utiliser de force. Utiliser de la force, c'est agir inconsidérément. C'est un mouvement libre, naturel et où on n'exerce aucune force. Partout où c'est doux, moelleux, alors c'est juste. Si on n'utilise de force nulle part, alors on retrouve notre force originelle. C'est seulement en utilisant la méthode du Wu Wei, de la non intervention, qu'on va pouvoir revenir au naturel.

Ça, c'est un principe philosophique. Nous, on a l'habitude, les humains, d'utiliser notre subjectivité pour imposer les choses au monde extérieur et du coup ça génère des problèmes. Pour résoudre ce problème, on va encore rajouter une solution subjective qui va générer un nouveau problème. C'est pour ça que parmi les humains, on a un nombre incalculable de problèmes. C'est parce que les humains n'agissent pas en fonction des principes de la nature et du spontané, mais en fonction de leur propre motivation, de leur propre désir. Si on utilise cette théorie là pour les pratiques pour cultiver la vie alors ce sera tout à fait adéquat, exact.

Les pratiques pour cultiver la vie peuvent être divisées en plusieurs parties :

La 1ère chose, c'est que, quand on utilise le corps physique, on va ne pas utiliser des choses qui ne sont pas spontanées, naturelles. S'il y a des aspects du corps physique qui ne sont pas naturels, on va faire en sorte qu'ils reviennent au naturel.

La 2ème partie c'est l'aspect immatériel, l'aspect Qi. On va faire en sorte qu'il puisse, lui aussi revenir au naturel.

Encore un aspect important, c'est nos humeurs, nos émotions. Au niveau des émotions, il ne faut pas penser à trop de choses, à des choses trop complexes. Plus nous avons des désirs et plus nous réfléchissons à des problèmes complexes, moins on sera en bonne santé. Ce qui peut le plus avoir un impact sur notre santé, ça va être nos humeurs. Par exemple, quand on se met en colère. La colère peut directement faire du tort au Foie. La tristesse va avoir un impact, nuire à notre Cœur. L'agitation va avoir un impact sur notre Rate, notre Estomac. Parmi ceux qui étudient ou pratiquent la MTC, est-ce que vous-vous êtes rendus compte que les gens qui ont des problèmes de Rate ou d'Estomac sont souvent en train d'argumenter, de générer du Qi, d'argumenter avec les choses. Si on n'a pas de maladies d'estomac, mais que l'on est souvent en train de s'énerver, de s'agiter, on va développer des maladies de l'estomac ou de la rate. Est-ce qu'il y a beaucoup de gens en Europe qui ont des problèmes d'estomac ? Est-ce que vous avez cette expérience de voir que les gens qui ont des problèmes d'estomac, plus ils s'énervent, plus leurs problèmes s'aggravent. Il ne va pas en dire plus, c'était juste pour citer quelques exemples. Nos humeurs, nos émotions ont une influence très grande sur notre santé. C'est pour ça que quand on fait des pratiques pour cultiver la vie, plus on est apaisé, mieux c'est. En général, on s'imagine que quand on est content, c'est une bonne

chose. Mais dans les pratiques pour cultiver la vie, on va aussi devoir contrôler, maîtriser ce contentement. On peut avoir un contentement discret, mais si le contentement est exubérant, explosif ça peut être nuisible.

Pour cultiver la vie, il y a trois aspects :

- Le corps : on va faire en sorte qu'il revienne à un état spontané
- Le Qi, la circulation à l'intérieur du corps
- Les humeurs, les émotions : on va les ramener à un état plus naturel

Tous les problèmes que les humains rencontrent, sont dus au fait qu'ils ont quitté les principes spontanés, naturels et qu'ils ont essayé de résoudre les problèmes en imposant leur volonté.

Les pratiques pour cultiver la vie visent toutes à ramener la personne, depuis une activité trop humaine, artificielle, vers un état naturel et spontané. Il y a beaucoup à dire à ce sujet, mais maintenant, il veut juste parler des bases élémentaires.

La raison pour laquelle on parle de ces cinq aspects de la respiration, c'est parce qu'on a oublié et qu'on doit retrouver cet état qui était un état naturel.

***<u>Question</u> : J'essaie de mettre la langue au palais pour pratiquer le Qi Gong depuis quelques temps et je m'aperçois que ma langue naturellement à tendance à revenir près des gencives. Est-ce que c'est normal ?***

MAÎTRE MENG ZHILING : Il dit que c'est ok. Le point au sommet du palais, c'est le point qui, quand on médite pendant un long moment, va s'activer et on va sentir qu'il y a une ouverture à cet endroit-là. C'est un point vraiment important. Mais il y a, en général, plus de sensibilité dans un point proche des dents. Mais c'est comme un réseau secondaire, mais c'est ok qu'elle aille là-bas.

***<u>Question</u> : Est-ce qu'il y a une explication quand il y a des petites bulles entre la langue et le palais au début de la méditation ? C'est sur la langue ou sur le palais ? C'est sur le bout de la langue et quand ça touche le palais ça fait des petites bulles d'air.***

MAÎTRE MENG ZHILING : Parmi ceux qui étudient la MTC, s'il y a des petites bulles d'air qui sortent de la langue, à votre avis c'est quoi ? Où y a-t-il un problème ? S'il y a du feu dans le Cœur, alors il y a des symptômes au bout de la langue.

Quand il y a trop de feu dans le Cœur on va avoir des petites bulles d'air au bout de la langue.

Quand il y a trop de feu au niveau du Foie on aura des inconforts au niveau des yeux.

S'il y a du feu dans les Poumons, c'est au niveau des narines qu'on aura des problèmes.

S'il y a du feu au niveau de la Rate, on aura plutôt des boutons au niveau des lèvres.

C'est la règle, c'est comme ça.

Si vous avez ça au bout de la langue, il ne faut pas regarder la langue. Il faut trouver une façon d'apaiser le feu du Cœur. En général, peut être que vous ne ressentez rien, mais quand on est dans la méditation, alors, les canaux sont ouverts. Et alors, on va avoir ce phénomène de petites boules d'air au bout de la langue.

Est-ce que vous avez l'habitude de réfléchir à beaucoup trop de problème ?

Si vous avez cette habitude, alors le Cœur va facilement avoir du feu. Il y une façon assez simple d'apaiser le feu du Cœur. Est-ce que vous connaissez les graines de lotus ? A l'intérieur des graines de lotus, il y a un petit germe vert qui est très amer. C'est le germe de la graine de lotus, ça s'appelle le cœur du lotus, c'est vert. Vous pouvez mettre cette chose-là dans l'eau bouillante. C'est très amer. Et laisser infuser pendant un moment ou alors vous

pouvez le bouillir pendant deux minutes. Cette eau va être très amère et après, le feu du Cœur sera apaisé. N'en mettez pas trop, quatre petits grains, ça suffit.

S'il y a du feu dans le Foie, on va utiliser le pissenlit. On peut le manger frais ou le faire infuser dans l'eau.

C'est des méthodes de MTC qui sont très simples et efficaces.

Pour le feu des Poumons, on va utiliser Pang Da Hai (Semen Sterculiae Scaphigerae Graine de Sterculia). Ce médicament n'est pas amer, il est sucré. Vous pouvez aussi le mettre dans l'eau bouillante, ça ressemble à un petit fruit et ça gonfle dans l'eau, ou bien aussi les fleurs de chrysanthème.

S'i y a sensation au bout de la langue c'est au niveau du Cœur.

S'il y a des boutons au niveau des lèvres, c'est au niveau de la Rate.

En général, quand il y a du feu, on va avaler quelque chose de très amer. C'est l'amertume qui va faire baisser le feu. Tous les aliments amers, par exemple la courge amère, vont permettre de faire baisser le feu.

***<u>Question</u> : Est-ce qu'il n'y a pas une opposition entre la recherche du spontané et du naturel, comme par exemple dans les mouvements de Tai Ji, et l'étiquette qui était très codifiée ce matin ? C'est à dire, il y a deux choses qui se croisent et qui ne sont pas dans le même registre.***

MAÎTRE MENG ZHILING : Les gens qui pratiquent véritablement comme Lao Tseu, ils trouvaient que les rituels et l'étiquette étaient trop embêtants. Les gens qui cultivent, qui pratiquent, en fait, sont indifférents aux rituels. Tous ces rituels, on les utilise à l'intérieur des temples. Les temples taoïstes ont une utilité qui est d'accueillir les gens du peuple. Donc, il faut que ce soit « tape à l'œil », beau. Donc, les rituels et l'étiquette sont très importants pour ça. Les gens qui pratiquent, en fait, ne regardent pas les rituels comme très importants. Mais, ils ne peuvent pas montrer qu'ils sont indifférents aux rituels, c'est dans leur cœur qu'ils ne trouvent pas ça vraiment très important. Si dans ton cœur, tu ne considères pas ces rituels comme importants alors cette chose-là ne va plus t'embêter.

Bien sûr, tous les gens qui partent dans la montagne pour pratiquer, ne doivent plus se conformer à quoi que ce soit, comme étiquette ou rituels. Si une personne du peuple vient trouver cette personne dans la montagne, elle a tout à fait le droit d'ignorer la personne qui vient la voir. Si une personne vient demander des enseignements à une personne qui pratique dans la montagne, elle va faire semblant qu'elle ne sait rien du tout. Elle va demander : « Non, non ! Mais moi, je veux apprendre avec vous », comme ça, la personne va partir et chercher un enseignement ailleurs. Quand lui, habitait dans la montagne, c'était comme ça. Je ne portais jamais le costume taoïste. Je portais des vêtements épais en coton, ils étaient troués. Ils n'avaient pas non plus de boutons, j'utilisais une corde pour maintenir le pantalon. Au niveau de mon apparence extérieure, je faisais tout ce que je pouvais pour que les gens trouvent que je suis méprisable, pas digne d'attention. Mais, il y a quand même des gens qui pensaient : « peut-être que cette personne est une personne extraordinaire » et ils viennent quand même lui demander des enseignements. Mais dans ces circonstances-là tu vas intentionnellement dire quelque chose à côté de la plaque pour que la personne ne comprenne rien. Comme ça, il ne revient plus t'embêter. Par exemple, les amis du Tao, les gens de la famille taoïste qui venaient le voir, ils ne croyaient pas à son subterfuge. Surtout certaines femmes qui venaient tout le temps lui demander des enseignements. Donc, il fallait qu'il comprenne ce qui attirait cette personne particulièrement. Et une fois qu'il avait compris, il changeait cet aspect-là de lui-même pour que la personne n'ait plus envie de venir. A ce moment-là, il pensait juste « comment préserver ma tranquillité ? ». C'est pour ça qu'il faisait ça. Mais dès que l'on se remet en chemin pour refaire face aux gens, alors, ça change immédiatement. Tu ne peux plus porter ces vêtements troués et tu ne peux plus ne pas avoir d'étiquette. Si on n'utilise aucune étiquette, alors on ne pourra pas être utile du point de vue

de l'éducation des gens, du partage. En plus ça donne une mauvaise image de la religion. Donc il n'y a pas de contradiction.

***<u>Question</u> : Dans le monastère les hommes et les femmes ont une vie séparée. Est-ce qu'un Maître peut avoir une femme disciple ?***

MAÎTRE MENG ZHILING : Un Maître femme peut avoir un disciple masculin. Un Maître masculin peut avoir une disciple féminine.

# TAI JI CHUAN

A partir de un ou deux mouvements, on va pouvoir parler, développer les choses importantes.

**…Démonstration de Tai Ji par un des participants du séminaire…**

Il est venu plusieurs fois en Europe et il trouve que tu maîtrises de nombreux principes du Tai Ji, par rapport aux autres personnes qu'il a déjà vues. Une chose très importante, c'est qu'il sait utiliser la taille et le bassin. Ça c'est une chose très importante dans le Tai Ji : il faut utiliser la taille. Si on n'utilise pas la taille et qu'on fait seulement des mouvements des mains, ce n'est pas du Tai Ji. Donc, il commence déjà à utiliser la taille, mais ce n'est pas encore extrêmement fluide. En Europe, il y a peu de gens qui commencent à utiliser la taille dans les mouvements. Il y a un endroit où c'est un petit peu insuffisant. Au moment de bouger, il y a une petite utilisation de force et du coup, ça se rigidifie. Ça devrait être détendu et n'utiliser aucune force. Si nulle part on utilise de la force, alors c'est bien.

Les principes de base du Tai Ji Chuan, il va diviser en trois niveaux :

## Niveau débutant

Quand on est débutant, on ne fait que des mouvements des membres. D'abord, on exécute les mouvements tels qu'ils doivent être exécutés, mais seulement avec les membres. Pour le dire simplement, ce sont les quatre membres, les branches, qui sont à l'origine des mouvements. On ne comprend pas encore qu'il faut utiliser le bassin. Par exemple, ici, c'est seulement un mouvement des membres (***démonstration***). On dirait que c'est bien, mais pour ceux qui font du Tai Ji, on voit bien que c'est rigide. Ça, ça permet de bouger le corps. Hier, il avait expliqué que dans toutes les pratiques pour cultiver la vie dans le taoïsme, on ne bouge pas les muscles et les os. Ce n'est pas comme la course ou les sports où là, le but c'est de bouger les os et les tendons. L'essentiel dans le Tai Ji, c'est de faire bouger le Qi à l'intérieur. Ça permet de faire bouger le Qi de l'intérieur du corps. Parmi les pratiques de Yang Sheng dans le taoïsme, le Tai Ji est une pratique inférieure. Mais quand on fait du Tai Ji, on exige que le mouvement soit un mouvement du Qi à l'intérieur du corps. Mais la plupart des gens qui pratiquent le Tai Ji reste toujours à cette première étape de bouger les membres. Ils n'arrivent pas à faire bouger le Qi. Maintenant, ce monsieur, qui est venu nous faire une démonstration, lui, il commence déjà à bouger la taille. Il bougeait la taille, mais il y avait une certaine rigidité dans les mouvements des bras. Donc le Qi ne peut pas encore se mettre en mouvement.

## Niveau intermédiaire

Le deuxième niveau, c'est quand le mouvement prend son origine dans la taille et que c'est dans la taille que le Qi se met en mouvement. Dans le premier niveau, ce sont les membres qui sont à l'origine du mouvement, qui initient le mouvement. Au niveau intermédiaire, ce ne sont plus les membres qui bougent, qui sont à l'origine du mouvement. Les bras suivent le mouvement qui prend son origine dans la taille. Les bras obéissent à la taille. C'est dans la taille que le mouvement commence. A ce niveau-là, c'est la taille qui est à l'origine des mouvements. Les membres suivent le mouvement de la taille. Il va faire un exemple, par exemple : un petit arbre. Si on prend un petit arbre et qu'on prend son tronc et qu'on le secoue. Alors, les branches vont commencer à se balancer, mais les branches obéissent au mouvement du tronc. La force est dans le tronc, les branches sont passives, elles suivent le mouvement. Dans cette phase intermédiaire, c'est la taille qui a le rôle du tronc et les bras sont les branches. Ça veut dire qu'il ne peut y avoir aucune initiative de mouvement dans les mains, donc aucune force. Il peut nous montrer. Il va d'abord bouger avec les bras qui sont à l'origine du mouvement. (***démonstration***) Dans ce mouvement, il n'a pas utilisé la taille. C'était seulement les bras, les branches qui bougeaient. Maintenant, il va bouger à partir de la taille. (***démonstration***). Il n'y a aucune force dans les membres. Le mouvement prend

entièrement son origine dans la taille, les extrémités sont complètement détendues, elles ne prennent aucune initiative.

Ça, en quoi est-ce que ça peut être utile ? Il y a deux utilités : une qui s'adresse à l'extérieur, une qui s'adresse à l'intérieur. Par rapport à l'extérieur, ça permet aux membres d'être tout à fait détendus et du coup, au Qi de pouvoir circuler jusqu'aux extrémités. Ce n'est pas simplement un mouvement des tendons et des os, mais ça fait circuler le Qi à l'intérieur. Mais l'utilité la plus importante, elle est interne. Pour les gens normaux, le Qi prénatal est dans un état dormant. Donc, quand on utilise la taille, on va permettre de réveiller ce Qi prénatal. Si le Qi prénatal est dans un état dormant, ça va servir à réveiller ce Qi prénatal pour retrouver une circulation. Notre Qi à l'intérieur, est comme endormi. En bougeant la taille, ça va permettre de réveiller ce Qi, qui va alors circuler jusque dans le bout des membres. Peut-être qu'en un jour ou deux, on n'arrive pas à ce genre de résultat. Mais avec le temps, la pratique, petit à petit le Qi prénatal se réveille et se remet en mouvement. Tant que ce Qi n'est pas réveillé, on ne peut qu'utiliser de la force au niveau des bras. Une fois que ce Qi est réveillé à l'intérieur du corps, ce qu'on utilise, ce n'est plus de la force, c'est du Qi. On peut voir qu'il n'utilise aucune force, mais en réalité, c'est une force illimitée. C'est une force illimitée, mais on n'utilise aucune force. Si vous n'utilisez que les membres, alors vous utilisez de la force.

Pourquoi on utilise le Tai Ji dans le monde des arts martiaux ? C'est parce que, contre quelqu'un qui utilise de la force, une personne qui utilise le Qi sera beaucoup plus forte. Elle n'utilise pas de force, mais sa force est sans limite. Il va faire un exemple qui n'est pas adéquat. C'est un mécanisme pour soulever quelque chose de très lourd. Pour arriver à remonter cette chose là, on utilise du souffle, de l'air, une pompe à air comprimé. On n'a pas utilisé de matière, on a utilisé le Qi, l'air. La force de cet air est très grande, mais ce type de Qi, ce n'est que de l'air, ce n'est pas le Qi originel. Le Qi originel est beaucoup plus puissant que le Qi de l'air. Si vous voyez un grand maître de Tai Ji, vous pourrez voir que sans utiliser aucune force, il peut remballer quelqu'un très loin de lui. Mais si vous n'utilisez que la force des muscles, vous ne pourrez pas avoir ce résultat. Pour nous, les humains, la chose la plus importante, ce ne sont pas les choses extérieures mais des choses immatérielles. C'est pour ça qu'il a commencé par ça hier, pour nous montrer que le monde immatériel sans forme est bien supérieur au monde des formes. Si la tradition s'est perpétuée et si ces pratiques se sont perpétuées pendant tous ces millénaires en Chine, c'est parce que les gens connaissent l'importance du monde immatériel.

Dans le taoïsme, quand on pratique le Tai Ji, au début on apprend les mouvements. L'apprentissage des mouvements, ce n'est qu'une étape, ce n'est pas ce qu'on fait toute sa vie. Une fois qu'on a appris les mouvements, après, on peut continuer.

Comment est-ce qu'on continue ? C'est en apprenant comment réveiller ce Qi et le faire circuler dans le corps. La meilleure façon c'est en utilisant le bassin, la taille. Si on n'utilise pas la taille, on ne pourra pas faire en sorte que le Qi circule. Si vous faites bouger votre taille, vous allez pouvoir sentir petit à petit que le Qi se met en mouvement. Dans la campagne parfois les gens utilisent de l'argile ou une forme de terre pour la sculpter, en faire des sculptures. Est-ce que vous avez cette expérience, travailler la terre ? C'est la même sensation avec le Qi à l'intérieur du ventre, on va pétrir. A ce moment-là vous n'avez plus besoin de faire attention aux mouvements. Est-ce qu'ils sont corrects ou pas corrects ? Vous allez mettre votre attention à l'intérieur du ventre pour pétrir ce Qi à l'intérieur du corps. Les mouvements peuvent être très divers, innombrables, pas besoin de se limiter à un seul mouvement.

Il va bouger un petit peu pour essayer de nous faire sentir dans notre corps, qu'il est en train de faire bouger, de travailler le Qi dans son ventre. (***démonstration***) A l'intérieur, c'est comme s'il y avait une balle de Qi qui était en train de circuler, de bouger. A ce moment-là, on n'utilise aucune force dans les bras, complètement détendu au niveau des bras, c'est entièrement les choses intérieures qui sont en train de bouger. Ça c'est le niveau intermédiaire du Tai Ji. A ce niveau là, d'un point de vue esthétique, à quoi ressemblent les mouvements ? Ce n'est plus du tout important. Il y a différentes écoles de Tai Ji, mais on dira que ça, c'est le mouvement

correct pour les mains nuages. Mais quand vous travaillez avec l'interne, l'externe ne sera sans doute plus aussi correct. Correct ou pas correct, c'est moins important, le mouvement des bras ; ce qui est important c'est qu'à l'intérieur c'est en train d'être pétri, malaxé. Ça c'est le niveau intermédiaire du Tai Ji Chuan.

## Niveau supérieur du Tai Ji Chuan

On peut dire que dans le monde, il y a vraiment très peu de gens qui en sont capables. Quand il était dans la montagne, il a rencontré un monsieur qui faisait du Tai Ji vraiment très très bien, mais qui n'allait pas montrer dans la ville ce qu'il faisait. Chaque fois qu'on l'approchait dans un angle ou dans un autre, il était capable, sans faire le moindre mouvement ou en bougeant à peine, de vous faire basculer et tomber par terre. Peu importe la posture que l'on avait, il pouvait nous faire tomber à un mètre de lui. S'il voulait vous faire voler pour que vous alliez très loin, il lui suffisait de le décider et il vous faisait voler très loin. J'avais un sac en chanvre rempli de sable pour remplacer la personne qui allait se faire balancer. Il utilisait son sac de sable pour aller le titiller et lui il envoyait le sac très loin. Lui, faisait à peine bouger son corps, il faisait des petits mouvements, il pouvait bouger un tout petit peu et faire voler la personne.

Donc ça, dans le niveau supérieur, ce n'est plus la taille qui est le maître du mouvement. Qui est à l'initiative du mouvement maintenant ? C'est le Qi, c'est le Qi qui bouge d'abord. C'est lui qui fait bouger la taille, et c'est la taille qui, du coup, fait bouger les quatre membres. C'est le Tai Ji le plus élevé. Quand il faisait ce genre de démonstration, tout le monde trouvait ça assez extraordinaire, étonnant. A ce moment-là, lui pratiquait la paume du Tai Ji. Finalement il n'a pas persévéré dans son apprentissage, mais il a appris la méthode.

Expérience du papier : il utilisait une feuille de papier, une feuille carrée, c'était un papier moins lisse, plus épais, qu'on utilise pour brûler, pour rendre hommage aux personnes défuntes, et qui n'est pas aussi rigide, un peu plus mou que celui-ci. A cet endroit-là du carré il accrochait le papier sur un mur. Il m'a appris toute la journée à frapper sur ce papier, sans utiliser aucune force, en utilisant que le Qi, avec la respiration. Le Qi doit venir du Dan Tian entièrement, il faut qu'il n'y ait aucune force dans la main. Il m'a dit qu'à la fin, que quand l'apprentissage est terminé, à ce moment-là, la face du papier est tout à fait comme avant mais si on retourne le papier, il est abimé. Quand on est débutant, quand on apprend, alors le papier va être abimé sur la face qui est devant nous, mais quand on a appris, quand on arrive à le faire, en fait le papier sur la face devant nous n'est pas du tout abimé mais c'est de l'autre côté que le papier est abimé.

Est-ce que vous avez vu des films sur les pratiques à Shaolin, qui sont complètement opposées aux pratiques du Tai Ji ? A Shaolin on va cultiver la force. Il faut utiliser la force. Quand on utilise un poing, ça doit être agressif, violent, dur. Ce genre de coup peut abimer la peau, mais les organes à l'intérieur ne sont pas nécessairement abimés. C'est parce qu'il utilise la force. S'il frappe à un endroit avec force, alors cet endroit-là sera abimé.

Mais le Tai Ji, c'est exactement l'inverse. Dans le Tai Ji, on n'utilise pas la force, on utilise le Qi. Ce qu'on utilise le plus dans le Tai Ji, ce sont les paumes. Une fois que vous avez frappé quelqu'un avec la paume, au niveau de la peau de cette personne il n'y aura rien du tout, au plus il y aura la marque de la main qui est dans la peau. Mais ses organes internes seront certainement abimés.

C'est la différence entre le Tai Ji et les pratiques de Shaolin. L'une, Shaolin, on utilise la force et on frappe sur l'extérieur et l'autre, on utilise le Qi et on va abimer l'intérieur.

Le monde immatériel peut transpercer, aller au-delà de la matière. Quand on utilise la force, on est dans le monde matériel, là où on frappe on va avoir mal à cet endroit-là, on ne peut pas traverser, aller au-delà.

On n'a pas beaucoup de temps mais je voulais partager ce que je comprends de la pratique du Tai Ji.

Quand il a vécu dans les montagnes, c'était une période, une vie vraiment ardue et difficile. Il s'occupait toute la journée de trouver, de planter de la nourriture, de faire du feu ou de s'assoir en méditation. Donc, à ce moment-là, sa pratique du Tai Ji a cessé, et en plus, il n'y avait pas d'espace plane sur lequel il pouvait pratiquer, du coup il a arrêté de pratiquer.

Mais il y a toutes sortes de différents Tai Ji Chuan. Surtout la pratique de l'épée, il y a neuf formes différentes. Quand on ne pratique pas pendant longtemps, alors, même la forme, les séquences, les enchainements, on ne s'en souvient plus. Mais son essence, ça c'est quelque chose que l'on n'oublie jamais. Donc, maintenant, quand je bouge, je ne pratique plus, je ne cherche pas à réapprendre une forme, mais je bouge selon ce dont je me souviens. Même si notre but n'est pas d'atteindre des hauts niveaux, ce qu'il faut, c'est arriver à adoucir, assouplir le corps. Il faut au moins faire en sorte que les tendons et les os ne soient pas durs ou rigides. Le fait d'être rigide, c'est un signe du vieillissement. Plus on avance en âge, plus on va trouver des façons d'assouplir le corps. Plus on affine le Qi, plus les tendons et les os vont être souples. Parmi nous, il y a une jeune fille qui est acrobate. Quand on apprend à être acrobate, on doit aussi cultiver la souplesse, mais ce n'est pas tout à fait la même chose. La souplesse qu'elle cultive, c'est une souplesse qui vise à étirer, à allonger les muscles et donc on va de façon intentionnelle, humaine, tirer, étirer pour allonger les muscles et les tendons. Dans le Tai Ji, c'est le Qi qui va naturellement, lui-même, rendre les mouvements et les tendons plus souples. Une façon c'est les étirements, l'autre c'est l'adoucissement, l'assouplissement, ce sont deux choses différentes.

Quand vous pratiquez le Tai Ji, il faut absolument faire attention au Qi interne et à la douceur, la souplesse du corps.

***Question* : Où est la taille pour vous ?**

MAÎTRE MENG ZHILING : Les occidentaux n'ont pas l'idée de la taille. C'est au niveau des reins ou au niveau de là où on accroche la ceinture ou un peu petit peu plus haut. Il va nous montrer, pour voir si on peut comprendre. Donc, c'est une rotation. Quand vous bougez comme ça l'avant-bras vous pouvez sentir qu'il y a un endroit qui est le centre du pivot, qui permet la rotation. Si vous bougez le corps comme ça vous pouvez sentir le centre de l'axe à partir duquel on peut faire une rotation. Là où on a la sensation la plus claire que c'est le centre de la rotation de cet axe, c'est là, la taille. Quand il y a une torsion, il va y avoir un centre à cette torsion, ce centre là c'est la taille. Il faut trouver l'endroit au centre de cette torsion et là, c'est la taille.

***Question* : Par rapport à ce Qi qui vient de la taille, on peut l'utiliser pour un art martial, mais on peut aussi l'utiliser en soin, en massage et du coup si on utilise ce Qi prénatal, s'il arrive par accident, est-ce qu'il peut blesser ? Si ça peut arriver par accident, j'ai l'impression que ça ne se maîtrise pas, est-ce qu'on peut blesser avec ça ?**

MAÎTRE MENG ZHILING : C'est quand tu donnes des massages, c'est ça ?

***- Oui.***

Il y a deux types de personnes qui pratiquent le massage. Une partie de ces gens, ce sont des gens qui n'ont jamais pratiqué, qui n'ont jamais cultivé, affiné le Qi. Donc eux vont utiliser les points d'acupuncture et les méridiens, donc ça c'est dans la sphère de la médecine.

Mais l'autre type de personnes, ce sont les gens qui ont affiné le Qi dans leur corps et dès que vous bougez un petit peu, vous allez avoir une sensation de Qi. Lorsqu'on masse avec cette perception là, on ne va pas nécessairement aller sur les méridiens ou sur les points d'acupuncture. On peut masser à l'endroit où il y a un problème chez la personne. Ce sera encore plus efficace. Parfois la personne arrive et n'a pas la sensation d'avoir un problème et du fait du massage, elle va sentir qu'il y a un problème à cet endroit-là. Ce qui veut dire que ce problème était là, il était caché. Quand on masse avec le Qi, c'est assez extraordinaire,

mystérieux. Traditionnellement on appelle ça la médecine taoïste. Ce Qi ne peut jamais faire du mal à quelqu'un. C'est seulement si tu te défends ou que tu veux attaquer quelqu'un, qu'alors tu vas pouvoir blesser quelqu'un. Si ton cœur est apaisé et bienveillant tu ne peux faire que du bien à la personne.

**… Méditation…**

On vient de rester assis à méditer pendant plus de trente minutes, de nouveau. Il y a encore quelques personnes qui auraient pu continuer à rester assis sans problème et pour d'autres cela aurait été difficile de continuer. Il faut prendre soin de ces personnes-là. Il va encore nous parler de la méditation et de certaines choses à l'intérieur de la méditation.

***Question de Maître Meng : « Est-ce que depuis ces deux jours où nous avons un peu pratiqué, vous avez eu l'impression que de la salive avait été secrétée dans la bouche ? »***

Pour certaines personnes, il n'y a pas encore de salive, cela signifie que vous n'êtes pas encore complètement apaisé. Si l'on est vraiment tranquille, la salive est secrétée.

Cette salive, dans la médecine chinoise, est l'un des liquides organiques (JIN YE). Cette forme de liquide est très bénéfique pour le corps, pour la santé. Si, quand vous êtes vraiment paisible, il n'y a pas de secrétions de ce liquide, c'est qu'il y a un problème de santé. On parle de Vide de Yin. La partie Yin du Yin-Yang est en déficience ou vide. Au niveau de ces théories, les théories pour cultiver la vie et la médecine chinoise sont les mêmes. Dans notre corps, parmi les liquides, il y a le Sang et les Liquides. Dans la médecine chinoise et dans les pratiques pour cultiver la vie, le Yin le plus fondamental est le Jing, l'Essence.

Le Jing, c'est la racine de tous les liquides organiques. S'il y a un appauvrissement du Jing, le corps entier est affecté négativement. Le Jing va nous montrer si l'on a ou non de la vitalité dans le corps. Le Jing, c'est un peu comme la sève dans un arbre. S'il n'en a pas assez, l'arbre va se dessécher. Le Yang, c'est le feu. Le Yin, c'est l'eau. Si on est en Vide de Yang, la personne est frileuse et quand on se met en mouvement, on va être ralenti. On manque d'énergie dynamique.

Dans une situation normale, quand le corps est détendu, il va avoir une sécrétion de liquide. Si cela ne se passe pas, on est en Vide de Yin. Beaucoup de causes sont possibles à ce Vide de Yin. Parmi ces causes, les relations sexuelles excessives entre mari et femme. Si on ne se maitrise pas un minimum, on va avoir trop de déperdition de Jing. Si on dépense trop de Jing, cela n'est pas détecté, dans les hôpitaux, mais votre santé est pourtant déjà sévèrement endommagée. Si vous allez voir un médecin chinois il va le détecter et vous donner des médicaments pour rehumidifier le Yin. Mais après avoir tonifié le Yin, on ne revient jamais à un état aussi bon que celui précédemment. Si l'on pratique la méditation assise à long terme, on va pouvoir préserver et récupérer une quantité suffisante dans le corps. Si dans le corps humain, on a assez d'eau, comme pour les végétaux, s'ils ont assez l'eau, ils ont de la vitalité. Si la source qui les relie à l'eau n'est pas coupée, la vie est vitalité.

Maintenant, voici la méthode pour tirer profit de cette salive qui est secrétée dans la bouche.

Bien sûr, dans la vie quotidienne, on a aussi de la salive, mais cette salive dans la bouche mais n'est pas la même que celle secrétée pendant la méditation. Celle de la méditation est considérée comme un médicament. Le mot médicament est employé là, comme une métaphore. On l'appelle la médecine, le médicament qui rallonge les années. Cela peut permettre à la personne de vivre plus longtemps. Il s'agit d'avaler sa salive différemment. Ce n'est pas la même façon d'avaler que lorsqu'on avale de l'eau. Il y a une façon d'avaler la salive qui va lui donner cet effet-là.

Lorsque la bouche est remplie de salive, on va avancer le cou le plus possible vers l'avant et ouvrir la gorge tant qu'on peut. Et donc cette salive, on l'avale tout d'un coup sans mâcher. Après qu'elle soit descendue, il va y avoir un phénomène étrange et mystérieux.

On va entendre un son qui fait « goulougoulou ». Chez la plupart des gens, cela va faire ce bruit-là. Si vous n'entendez rien, c'est que cela n'a pas marché. On n'a pas avalé correctement. Si vous entendez un bruit, c'est qu'elle va être utile. Les anciens maîtres disaient que ce médicament pouvait guérir toutes les maladies. Car elle est générée par notre Qi prénatal.

C'est un trésor qui existe à l'intérieur du corps qui peut réguler nos cinq organes, nos six viscères et nos mille vaisseaux. En Chine, toutes les personnes qui pratiquent l'assise, utilisent cette méthode d'avaler la salive. Quand il était jeune, il pratiquait en groupe, à trois ou quatre personnes par chambres. C'est un bon moyen car on entend alors le bruit, le son que font les autres quand ils avalent ce liquide.

Au moment d'avaler, il y a un autre son « goudou » et le « goulougoulou » arrive après. Quand vous commencez et qu'il y a un tout petit peu de salive, on n'avale pas. Il faut que la bouche soit pleine.

Maintenant, on va attendre que la circulation se remette en marche de façon fluide dans le Vaisseau Gouverneur et le Vaisseau Conception. Quand la pointe de la langue relie les deux méridiens pour la petite circulation, le Qi prénatal tourne de façon cyclique, et là, on rentre dans l'immobilité. Et on n'aura plus besoin d'avaler la salive, c'est un travail qui dépasse cela. Si la petite circulation se met en route, cela sera plus efficace et soignera encore mieux les maladies. Au début, avant d'arriver dans l'immobilité, cette méthode est très bénéfique. Quand on dit dans le taoïsme : « la salive peut guérir les cent maladies », c'est une exagération, c'est une façon de parler. Toutes ces méthodes ne sont pas des méthodes rapides comme un médicament, elles ont une efficacité sur la durée. C'est comme un arbre : s'il manque d'eau et qu'il est déjà desséché, ce n'est pas en rajoutant un peu d'eau qu'il va revenir à la vie. Cela va prendre du temps. Les méthodes médicales soignent la maladie par la contrainte et avec force. Avec les méthodes pour cultiver la vie, on soigne en régulant et en rétablissant l'équilibre

***<u>Question</u> : La petite circulation est-elle toujours dans un sens ?***

Oui. Ça doit toujours être dans ce sens-là : ça monte derrière et ça descend devant.

Pour en parler en détail, derrière c'est le Vaisseau Gouverneur qui correspond au Yang et devant le Vaisseau Conception qui correspond au Yin. Cela circule de façon continue de l'arrière vers l'avant. Chez les enfants et les nouveau-nés, cela est fluide. Mais en grandissant, au fur et à mesure des émotions, des humeurs, des réflexions, cela se tarit. Et on utilise la méthode du calme pour lui permettre de re circuler. Mais cette possibilité de recirculation est vraiment difficile pour la plupart d'entre nous. Si la circulation se refait dans ces deux circuits, l'impact est l'élimination des maladies. Mais tant qu'elle n'est pas en route, le fait de s'apaiser au quotidien a des bénéfices pour le corps. Mais le bénéfice n'est pas aussi grand que si la petite circulation était en route. Par exemple, une personne dont la petite circulation est libre, marche de façon très légère comme si elle n'avait plus aucun poids. Cela semble difficile à comprendre pour la plupart des gens. Mais on peut aussi, en faisant le calme à l'intérieur de soi, obtenir beaucoup de résultats. Il voudrait insister sur quelques points à ce sujet-là.

La chose la plus importante c'est : est-ce que ça doit circuler dans un sens et pas l'autre ? Il ne faut absolument pas laisser remonter les souffles devant. Si vous avez la sensation que cela remonte devant, cela peut être dangereux. Vous ne sentirez pas le problème, si cela ne monte pas trop haut. Mais au-delà du milieu, vous pourrez avoir des soucis.

Au niveau des deux mamelons, le petit creux est le centre, au-dessus c'est le haut ; en dessous c'est le bas. Si le Qi remonte et dépasse ce centre, il va y avoir des problèmes. On

sent de la chaleur, immédiatement. Dans les pratiques pour cultiver la vie, on appelle ça, un feu pernicieux.

Dans le corps, on a besoin d'une certaine quantité de feu mais le feu doit rester en-dessous du chaudron, en-dessous de la casserole et pas à un autre endroit. Le feu est généré en bas du corps et a sa propre trajectoire. Il naît dans le bas du ventre et descend, traverse Hui Yin et remonte par derrière. C'est sa trajectoire correcte. S'il change de trajectoire et remonte par l'avant, on l'appelle feu pervers. Dès qu'il dépasse la ligne centrale, on peut perdre la vue. Si la quantité de ce feu est assez grande, il est possible que les yeux soient brûlés et qu'on ne voit plus ou que les oreilles soient brûlées et qu'on n'entendre plus. Dans les pratiques pour cultiver la vie, on dit que « le feu est en mouvement ». On devient fou, le feu marche et on rentre comme dans une forme de folie, de possession. Donc l'idée, c'est que si le feu prend une mauvaise direction, cela peut être très dangereux.  Heureusement, quand on commence la méditation, on ne risque pas ce genre de problème. Il n'est pas assez grand. Par contre, il peut nuire, même petit, et vous faire attraper des boutons au niveau des lèvres. Il ne faut absolument pas laisser les souffles remonter devant. Si vous vous rendez compte que cela arrive, il y a une méthode.

Il faut arrêter d'être en méditation et aller courir, sauter, bouger. Il faut faire en sorte que ce feu revienne à la normale et redescende. Maintenant, si vous n'avez pas envie de vous lever, il y a une autre méthode. Vous utilisez la pensée pour repousser les souffles vers le bas, et d'autre part les attirer vers l'arrière vers Hui Yin. Ce n'est pas difficile. Petit à petit, on peut les guider pour qu'ils redescendent. Et on peut continuer à faire le calme. En général, quand un maître enseigne la méditation, on avertit toujours l'élève pour ces choses-là. Cette chose est importante.

## Pratiquer les yeux ouverts ou les yeux fermés

Si cela est difficile de garder les yeux ouverts, c'est que l'on manque de Shen, de vitalité. On peut alors faire la méditation avec les yeux fermés.

Il y a une différence entre ces deux pratiques, yeux ouverts ou fermés. Un disciple taoïste ne peut pas pratiquer avec les yeux fermés. Car il pratique pour cultiver le Tao et pas seulement pour sa santé. Si vous pratiquez pour renforcer votre santé uniquement, vous pouvez le faire avec les yeux fermés. Avec les yeux fermés, c'est plus pratique. Mais pourquoi ouvre-t-on les yeux ?

Si on veut cultiver le Tao, on peut le faire, seulement avec les yeux ouverts, pour établir la communication avec le Tao. Si on n'atteint pas encore cet état de communication avec le Tao les yeux ouverts, on augmente la sagesse. Les gens qui pratiquent l'assise depuis longtemps, ont une augmentation de leur sagesse. Mais il est nécessaire d'avoir les yeux ouverts. La lumière de l'extérieur doit être en contact avec la lumière intérieure.  Si vous ne pratiquez que pour votre santé, il n'est pas nécessaire d'ouvrir les yeux.

Lorsqu'on pratique la méditation, la tête est à l'horizontale. Si vous levez la tête, vous encouragez la montée d'un feu pernicieux. Lever la tête est un mouvement Yang, baisser la tête est un mouvement Yin. Baisser la tête renforce le Yin et peut renforcer la confusion et la fatigue. Donc, ni on ne lève ni on baisse la tête, la tête est à l'horizontale.

***Question*** ***: En Qi Gong, on doit légèrement baisser la tête d'un mouvement très léger ?***

MAÎTRE MENG ZHILING : En Qi Gong, il y a toutes sortes d'écoles. C'est différent. On ne cultive que le Qi et pas les autres aspects.  Dans les pratiques taoïstes, on va simplement dire que ni on ne lève ni on baisse la tête. Dans les pratiques taoïstes, on ne va promouvoir ni l'ouverture de Bai Hui, ni du 3ème œil : Yin Tang. Tout est tourné vers l'intérieur. Quand on pratique, on se tourne vers l'intérieur et pas vers l'extérieur. Si vous pratiquez à la fois vers l'intérieur et vers l'extérieur, vous ne pourrez jamais être rempli.  C'est comme un verre d'eau,

on ne peut le remplir à l'intérieur et l'ouvrir à l'extérieur. Dans le taoïsme, le tonneau est vide. On va d'abord remplir ce tonneau jusqu'à ce qu'il soit plein. Ainsi, il y aura suffisance pour tout le monde. Et on n'ouvre pas vers l'extérieur avant que le tonneau ne soit rempli. Si vous pratiquez avec la tête vers le bas, vous ne pourrez pas communiquer avec le Yang et resterez dans le Yin.

***Questions** : Précision sur la position de l'œil sous la paupière ? Vision périphérique vers le bas ?*

MAÎTRE MENG ZHILING : Il y a de nombreuses méthodes. Mais l'essentiel est de ramener l'esprit à l'intérieur du corps. Une fois qu'on est capable de ramener notre attention à l'intérieur, les yeux sont ouverts et regardent aussi à l'intérieur du corps. Mais on n'a pas encore parlé de cette chose là car on ne parle que des bases.

Peut-être que parmi nous, certains ont étudié différentes manières de placer les yeux. Mais tant qu'on n'est pas capable de ramener son Cœur-Esprit à l'intérieur, tout cela est caduque. Hier, il nous a indiqué des techniques pour ramener le Cœur-Esprit à l'intérieur. Mais nous n'avons pas encore de méthode pour aller plus loin. Elles seront utiles quand nous seront allés plus loin dans le taoïsme. Dans les classiques taoïstes qui parlent des méthodes de méditation, les possibilités sont multiples. Parmi tous ces classiques, les personnes ont décrit des chemins détournés qui ne vont pas directement à la chose vers laquelle ils veulent aller. Personne n'a écrit là où on doit aller directement, c'est la même chose pour le Qi Gong. Donc il y a beaucoup de livres avec beaucoup de méthodes, mais en les appliquant pendant de nombreuses années, on n'y arrive jamais.

Garder le Cœur-Esprit à l'intérieur est primordial. Après, seulement, vous pourrez comprendre ces méthodes. Pendant ces quelques jours, il voudrait nous aider à ramener ce Cœur-Esprit à l'intérieur. Si vous pouvez le faire, peu importe la méthode, cela aura des bénéfices pour votre corps. Les autres méthodes, après cela, nous mènent toutes vers le Tao. Dans le taoïsme, parmi toutes les méthodes, la méthode la meilleure, c'est la pratique, le travail de la tranquillité, de l'immobilité : tranquillité, cultivation, travail. Il faut pouvoir être apaisé. A partir de cet apaisement, on va pouvoir cultiver la vie. Les autres méthodes nous amènent vers le haut, vers le Tao.

***Question** : Combien de temps cela lui a pris pour atteindre cet apaisement et combien de temps cela lui prend pour l'atteindre aujourd'hui en méditation ?*

MAÎTRE MENG ZHILING : N'importe quand ! Il peut arriver dans cet état d'immobilité. Par rapport au passé, il n'a pas noté. Pas besoin de temps, il l'atteint de suite.

***Question** : Quelle est la différence entre Ming Yun, le destin et Yuan Fen, les affinités prédestinées ?*

Ces deux concepts sont tous les deux en lien avec l'immatériel.

Dans le terme Ming Yun, qu'on traduit habituellement par destin, il y a deux concepts. Il y a « Ming » et il y a « Yun ». Le Ming, c'est ce qu'on amène depuis avant la naissance, c'est la racine de notre vie. C'est notre soi-même originel et cela n'a rien à voir avec notre forme physique. La deuxième partie du terme, Yun, depuis la naissance jusqu'à notre mort, ce sont les périodes plus florissantes, moins florissantes, la chance, la malchance, les événements fortuits et malheureux.

Il va d'abord parler du Ming, de la Vie et puis ensuite de Yun.

Quand on arrive dans notre corps, la quantité de Ming que l'on a est déterminée et ce n'est pas la même pour tout le monde. C'est la racine, la fondation, la base.

Par exemple les arbres, ce que l'on peut voir c'est le tronc et les branches, mais en réalité, ce qui est le plus important, c'est ce qui est sous la terre et qu'on appelle les racines. Même si c'est sous la terre et que c'est invisible pour les yeux, c'est ça qui va permettre la vie pour l'arbre. Le fait que l'arbre soit très vert ou peu vert, qu'il ait plein de vitalité ou qu'il soit en train de mourir, cela va avoir un rapport avec ce qui se passe sous la terre, dans les racines. Pour la vie de chacune des personnes, c'est quelque chose de naturel et cela nous est donné par le Ciel. Il a entendu dire qu'en Occident, on dit aussi cela : que la vie a été donnée par Dieu. N'est-ce pas ? Si on pense cela comme cela, il y a quelque chose de commun dans ces deux façons de voir. En Chine, la partie de notre vie qui a été donnée par le Ciel, on l'appelle Ming. Quand elle « atterrit » sur la terre, si la personne a un Ming, des racines qui sont grandes, alors cette personne va avoir beaucoup de force, beaucoup de capacités et elle va pouvoir faire de grandes choses. Mais si les racines naturelles qui nous sont données sont plus petites, alors la personne aura une vie plus simple, plus fade.

Maintenant, dans la vie d'une personne, on va traverser de nombreuses étapes, de nombreuses périodes. En Chine, les gens qui lisent la vie des gens, on les appelle les gens qui comptent la vie : les devins, ils vont voir combien de périodes de vie on a devant soi. Ils peuvent compter et voir combien de segments, d'étapes de cinq ans on va avoir dans notre vie et quelle est la qualité de chacune de ces étapes. Par exemple, il va pouvoir voir que dans telle période de cinq ans, ce sera une période très prospère et que la période suivante, ce sera une période de faillite. C'est inscrit dans notre Ming, c'est inscrit naturellement dans notre capital de départ. Chacune de ces étapes, c'est ce qu'on appelle le Yun. Si, dans une de ces étapes, c'est la faillite, cela veut dire que notre Yun est mauvais. Couramment, on traduit Yun par « chance ». Et dans une autre étape, si tout va bien, c'est que le Yun était bon.

C'est naturel et ça vient du Ciel, ce Ming et ce Yun qu'on traduit souvent par destin.

Mais, dans cela, il y a une moitié qui nous vient du Ciel et une moitié qui appartient à l'humain. La partie qui nous vient du Ciel, on ne peut pas la changer, on n'a aucun pouvoir que cette partie-là. Par contre, la partie humaine, elle appartient entièrement à la personne. Par exemple, entre 20 et 25 ans, durant ce Yun, on aura beaucoup d'argent et d'or. Cet or et cet argent, cela nous vient du Ciel. Mais, si à ce moment-là, quand vous avez entre 20 et 25 ans, vous n'allez pas chercher et ramasser cet or et cet argent, vous pouvez très bien passer à côté. Mais, si vous faîtes des efforts et que vous allez récolter cet or et cet argent, c'est l'or et l'argent qui vous étaient dus naturellement, donnés par le Ciel.

Mais, si dans cette période de vie, à la base, il n'y a que pierres et ferraille, même si vous faites tous les efforts que vous voulez et que vous allez chercher, vous ne trouverez pas ni or ni argent parce que ce n'était pas donné par le Ciel dans cette période de vie.

Dans la période suivante, de 25 à 30 ans, le Ciel peut avoir donné des calamités, des désastres. Mais avec la moitié humaine qui a le contrôle, vous pouvez arriver dans cette période-ci de votre vie et trouver des moyens de contourner et de traverser cette période difficile.

C'est parce qu'on a beaucoup de vertu qu'on est capable de faire ça. Si, arrivé à cette période de vie, vous faites beaucoup de mauvaises actions, alors vous allez souffrir de ces calamités.

Le Ming et le Yun, cette destinée est à moitié du Ciel, à moitié de l'humain et c'est la combinaison des deux qui va donner le résultat de notre existence.

Il va encore utiliser la métaphore des arbres. Il se peut que l'on voit les mêmes arbres, ils ont la même taille, mais sous la terre, les racines sont de tailles différentes. Un arbre qui a de plus petites racines va plus facilement être abattu par le vent et va souffrir plus des intempéries. Pour certains, les racines vont être plus grandes et des vents très forts ne vont pas pouvoir les renverser.

Il y a une partie de notre vie, de notre destin sur laquelle nous n'avons pas de pouvoir et qui dépend de ce qui nous a été donné à la base et l'autre partie de notre destin sur laquelle on

peut agir et cela, c'est la partie humaine. C'est la combinaison des deux qui fait notre Ming Yun.

Parfois, les gens ne doivent faire quasiment aucun effort et vont récolter beaucoup de fruits. C'est parce que dans notre destinée, on a reçu beaucoup. Mais, à d'autres périodes de la vie, on peut faire tous les efforts qu'on veut, on va se retrouver sans rien. A ce moment-là, cela ne sert à rien d'avoir du ressentiment, de trouver que c'est injuste, parce que, peu importe ce qu'on fait, c'est comme cela de toutes façons. Ce n'est pas la peine d'être en contradiction avec le Ciel, en contradiction avec les autres, en contradiction avec soi-même, s'il y a des choses qui sont pour moi, je les prends. Et si ce n'est pas pour moi, je ne les prends pas. C'est important de rester tranquille avec les choses qui arrivent. Sinon, si la personne est tout le temps en conflit, embêtée par ce qui arrive ou avec des sentiments d'injustice, elle va se rajouter beaucoup de souffrances.

Dans le taoïsme, il y a une phrase qui préconise d'être en paix avec le destin, qui explique qu'il ne faut pas se battre contre la destinée : « Ecouter son destin, c'est écouter le Ciel ». Sinon, la vie va être très ennuyeuse et remplie de souffrances. C'est pour cela qu'en Chine, il y a de nombreuses sortes de divinations, de gens qui lisent la vie, l'avenir. Parmi les façons de lire l'avenir, il y a une méthode qui s'appelle Ba Zi : les huit caractères. C'est basé sur le système des Troncs célestes et des Branches terrestres. Cela s'appelle la méthode des huit caractères parce qu'il y a deux caractères pour chaque jour, pour chaque mois, pour chaque année, pour chaque période de vie. A partir de ces chiffres, le devin, va pouvoir évaluer ou prédire la destinée de la personne. D'abord, le devin va déterminer le point à partir duquel les Yun, les périodes commencent, parfois ce sera huit ans, neuf ans, dix ans. Ensuite, il va y avoir des périodes de cinq ans pour un petit Yun et de dix ans pour un grand Yun. Ensuite, il va faire des séries jusqu'à 70, 80 ans. Dans chacune de ces périodes de cinq ans ou dix ans, il va pouvoir évaluer la chance ou le destin de la personne. Dans l'histoire de la Chine, les empereurs ont toujours fait appel à ces personnes pour prédire et évaluer les situations et l'avenir. La meilleure façon, c'est de ne pas résister au destin et de garder une attitude paisible par rapport à ce qui arrive.

Mais en Chine, depuis 1980, ces connaissances ont été délaissées. On ne s'occupe plus que de gagner de l'argent. La plupart des gens n'écoutent plus le Ciel. Si vous allez en Chine aujourd'hui, vous pourrez sentir que le souci principal des gens est de gagner de l'argent. Cela fait que chaque personne, chaque famille et toute la société est en désordre. Particulièrement pour les enfants, les petits, les adolescents, partout, il y a des parents qui divorcent. Quelque soit l'âge, les vieillards, les plus jeunes, plus personne n'écoute le destin. C'est parce que ces dernières années, on ne respecte plus le Ciel et les rythmes de la destinée : cela fait du désordre. Par contre, si on peut respecter ces différentes phases de notre destin, on va pouvoir aborder la vie avec un cœur serein. Pour ceux qui n'écoutent pas leur destinée, même s'ils gagnent beaucoup d'argent, même s'ils sont très riches, ils vont quand même souffrir beaucoup. Ça c'est le destin.

## Yuan Fen : les affinités prédestinées

Le destin, le Ming Yun dont on vient de parler, cela nous concerne soi-même avec soi-même. Tandis que Le Yuan Fen, cela concerne soi-même en relation avec les autres.

Par exemple, le fait qu'il soit ici, qu'il soit venu de la Chine lointaine et qu'il se retrouve ici avec nous tous, c'est certainement parce que, dans le monde immatériel, il y a une cause. C'est ce qu'on appelle le Yuan, les affinités prédestinées.

Par exemple, parfois, on rencontre une personne et a un lien très fort avec la personne. On peut s'interroger, « Tiens, comment cela se fait qu'on ait ce lien très fort », c'est certainement parce qu'il y a des liens prédestinés.

Les plus grands types de liens prédestinés, il y en a deux sortes : les liens de parenté : un parent et son enfant. Comment cela se fait que cet enfant soit devenu l'enfant de ce parent-là

et pourquoi ce parent est-il devenu le parent de cet enfant-là ? Tout cela n'est pas une conséquence des choses qui se sont passées dans notre vie. Par exemple, moi, maintenant, j'ai cette apparence-là. Quand il (Maître Meng) était un nourrisson, quand il était un enfant, dans la famille de ses parents, la raison pour laquelle il est arrivé là est antérieure à cela, ça c'est passé avant. Il y a des liens prédestinés qui précèdent la naissance.

Si on veut parler de ces concepts de liens prédestinés, c'est trop complexe et c'est trop grand, mais il va nous faire une simplification. Il va directement faire deux exemples.

Par exemple, en Chine, il y a deux circonstances qu'il va citer : imaginons une situation où dans un couple, l'épouse est très dévouée à son mari, mais le mari est très violent avec elle, il ne la protège pas. Les voisins ne comprennent pas pourquoi cette femme continue à avoir tant de dévotion et continue de prendre soin de lui. Personne ne comprend pourquoi, avec un mari si détestable, la femme est encore très gentille. Finalement, il se passe quelque chose qui fait qu'ils vont chez un chamane, un guérisseur pour résoudre le problème. Ce chamane a une particularité, il peut remonter dans la vie précédente des personnes pour trouver les causes des problèmes. Il s'est rendu copte que les deux personnes, dans leur vie précédente, étaient tous les deux soldats dans une même armée et qu'ils étaient très proches l'un de l'autre. L'épouse était aussi un homme dans la vie précédente. A l'époque, ils étaient tous les deux des guerriers et tous les deux, hommes. Le mari actuel, dans la vie précédente, a sauvé plusieurs fois sauvé la vie de son ami. Dans sa vie de guerrier, il n'a jamais pu remercier comme il le fallait son ami de lui avoir sauvé la vie. Il avait formulé le désir de pouvoir payer pour le fait que l'autre lui avait sauvé la vie plusieurs fois. Dans la vie suivante, ni l'un, ni l'autre ne se souviennent de ce qui s'est passé avant. Le chamane s'est rendu compte de cela et leur expliqué. Il a résolu le problème pour lequel ils étaient venus, mais, en plus, il a pu leur donner une explication sur leur vie précédente.

Encore autre exemple : celui d'un père et son fils. Ce père a plusieurs frères. Mais, parmi ses frères, il est le seul à avoir un fils. Dans sa famille, ce père a beaucoup de possessions, Il est assez riche et il aime particulièrement son fils. Mais ce fils finit par dilapider la richesse de son père, et il est très agressif, très méchant avec son père. Mais le père a continué à beaucoup aimer et à choyer son fils. L'enfant, quand il n'y avait plus d'argent, a continué à contraindre son père à essayer de trouver de l'argent. Il l'a tellement forcé que son père est allé se suicider de honte. Après cela, dans la maison, il y a eu toutes sortes de phénomènes bizarres. Le fils est alors aussi allé chercher un chamane. Le chamane lui a expliqué. Dans sa vie précédente, le père était aussi le père de cet enfant. Il lui a fait du mal, du tort et finalement, il a tué son fils. A l'époque, l'enfant était trop faible pour pouvoir se défendre et donc, dans la vie suivante, il a poursuivi ce père pour pouvoir enfin se venger de lui. Même s'ils sont père et fils, avant, ils étaient ennemis.

Ce sont deux exemples typiques de liens prédestinés. Dans les liens prédestinés, il y a un aspect positif et un aspect négatif. C'est toujours une rencontre qui est le résultat d'une cause qui précède la vie actuelle.

Voici encore un exemple. Par exemple : une maman a un enfant et donne son enfant en adoption, qui est donc élevé par une autre famille. Ces dernières décennies, en Chine, on n'était autorisé à n'avoir qu'un seul enfant. Dans la culture chinoise, parmi les paysans, c'était un inconvénient de ne pas avoir de fils à la campagne. Si le premier enfant est une fille et que les parents veulent avoir encore un garçon, ils n'ont pas le droit d'avoir un deuxième enfant. Ils trouvent donc des moyens pour faire un enfant en cachette. Mais, si le deuxième enfant est une fille, alors le gouvernement vient punir. Mais malgré la punition, les parents veulent encore avoir un fils. Et, troisième grossesse, c'est encore une fille... Ils ont gardé la deuxième fille, mais la troisième, ils n'osent pas la garder chez eux. Dès l'hôpital, avant de rentrer à la maison, ils vont donner la fille en adoption à quelqu'un, mais ils ne savent pas où l'enfant va aller ni par qui il va être adopté. Sept années plus tard, dans une gare, la fille et la mère sont toutes les deux en train d'attendre un train ou un bus. L'enfant fixait cette dame. La maman aussi a fixé l'enfant. La maman n'a pas pensé que c'était peut-être sa fille, mais elle a senti une proximité, et l'enfant aussi a senti une forme de proximité avec cette femme et il avait

envie de suivre cette dame. Finalement, plus tard, la fille a su que c'était vraiment sa mère et elle s'est arrangée pour partir et pour retourner chez elle. Dans l'immatériel, il se passe des choses dont on n'a pas conscience. La relation entre cette mère et sa fille était très proche. Maintenant cette fille est devenue adulte et elle a des enfants. Avant de retrouver sa fille, la maman avait des douleurs aux yeux. La petite fille qui avait été adoptée a été adoptée par un couple qui n'avait pas réussi à avoir d'enfants, mais deux ans après qu'ils aient adopté cette petite fille, le couple a eu un enfant. Et du coup, le couple a fait beaucoup plus attention à leur enfant naturel et a un peu délaissé la petite fille adoptée. Les voisins savaient tous que cette petite fille n'était pas un enfant naturel et la petite fille a aussi appris qu'elle n'était pas leur enfant. Et toute la journée, elle se pensait : « Où est ma maman ? Où est ma maman ? ». Finalement, elles se sont rencontrées. Elles ont désiré beaucoup se retrouver et elles se sont retrouvées. S'il n'y avait pas eu cette relation, elles ne se seraient pas retrouvées. Ça aussi, c'est une forme de Yuan Fen, de lien prédestiné. Peu importe quel ami, la rencontre avec un ami, il y a toujours une cause.

Mais, ça, c'est une façon de dire en Chine et dans le taoïsme.

***<u>Question</u> : Qui décide de cette destinée ? Et, est-ce qu'il peut nous parler des Gui, des fantômes ? Parce que si on se réincarne, que deviennent les fantômes ?***

Il n'y a personne qui décide. Ce n'est pas nous qui décidons. Les causes sont avant nous.

***<u>Question</u> : Et concernant les Gui ?***

Est-ce que vous avez de l'intérêt pour cette question des fantômes ?

On ne peut pas répondre à cette question très rapidement, cela ne va être plutôt que quelques phrases.

Vous vous souvenez, le premier jour, il avait fait un dessin avec le Tao qui se subdivisait en Ming d'une part et en Xing d'autre part. Et dans la nature, le Xing, il avait un petit peu expliqué les deux aspects de l'âme : le Po et le Hun. La relation entre Hun et Po est une relation Yin-Yang. Le Hun correspond au Yang, et le Po au Yin.

Il avait dit que dans le corps humain, le Tao se subdivise en deux aspects : un aspect Ming : Vie et un aspect Xing : Nature. L'aspect Nature humaine se subdivise en Cœur et Esprit : Xin et Shen. Tout cela, c'est immatériel. Notre intelligence, notre sagesse prend son origine dans le Shen L'âme de la personne (le Hun) est une partie du Shen. C'est comme l'éclat lumineux autour d'une lumière. Le Hun est le plus vivant. Il est tellement vivant et animé qu'il peut sortir de notre corps. Dans notre corps, il y a aspect qui s'appelle Po qui est plus Yin et qui attire ce Hun. Le Hun est Yang et le Po est Yin. Ils s'attirent l'un, l'autre. Le Po ne laisse pas le Hun s'encourir. Quand une personne meurt en Chine, on va trouver un lieu propice pour enterrer la personne, pour faire une tombe. On va suivre les consignes du Feng Shui, de la géomancie. Il ne sait pas si en Europe, on a cette habitude-là. Quand une personne âgée meurt, on doit trouver un bon endroit pour elle. Cela ne veut pas dire un endroit joli, mais c'est un endroit qui est bon du point de vue de la circulation des souffles. En Chine, on dit que si on trouve un endroit où enterrer la personne, qui est un endroit « précieux » du point de vue du Feng Shui, cela va avoir des répercussions positives sur les descendants, les gens qui restent vivants. Par exemple, en Chine, chez les Empereurs, les grands ministres, les gens hauts placés dans la hiérarchie, les corps sont enterrés en famille et dans les tombes, il y a toujours au moins un corps qui n'a pas pourri, qui ne s'est pas décomposé. Quand on a bien choisi l'endroit pour enterrer les morts alors, souvent, il va y avoir des gens très haut placés dans la descendance. Certains cadavres ne se sont jamais décomposés. Les corps qui ne se sont pas décomposés s'occupent de la prospérité des descendants. Quand la personne meurt, le Po reste à l'intérieur du corps de la personne, l'aspect Hun va partir, quitter le corps, mais le Po reste toujours attaché au corps. Le Hun part et il s'occupe de lui-même, tandis que le Po reste là, il va s'occuper des descendants. Si on choisit bien l'endroit où on va enterrer les morts, alors,

on va pouvoir être protégé, béni toute notre vie par le Po des gens qui sont morts. Mais, étant donné la relation Yin-Yang entre le Po et le Hun, le Hun va rester pas très loin de l'endroit où est le corps, où est le Po. Peu importe où on enterre le corps, le Hun va suivre et rester pas très loin du Po. Le Hun ne s'écarte pas, il reste tout près du Po. Tant que le corps n'est pas décomposé, le Hun va rester pas loin de la tombe, mais les humains ne voient pas, vu que le corps est enterré et que l'âme est immatérielle.

Cette âme, c'est ce qu'on appelle souvent les Gui, les fantômes. Pourquoi est-ce qu'on dit que les fantômes sont plus nombreux dans les cimetières, c'est parce qu'on a enterré beaucoup de corps à cet endroit-là et que les Hun gravitent autour des corps. Est-ce qu'en Europe, il y a des cimetières, des endroits où on enterre les gens ? Est-ce que, si vous êtes passés dans des cimetières, est-ce que vous avez eu cette expérience ? Si vous traversez un cimetière pendant la nuit, vous pourrez avoir la sensation que tout d'un coup, vos cheveux se dressent sur votre tête, et le corps a peur. Il ne faut pas imaginer que c'est quelque chose de psychologique ou le fruit de notre imagination. Si vous n'y croyez pas, vous pouvez aller expérimenter.

On va supposer une expérience : imaginez que vous allez dans un endroit que vous ne connaissez pas, que vous êtes tout seul et que vous marchez là, la nuit. Vous n'êtes pas conscients qu'il y a un cimetière dans les environs. En arrivant proche de cet endroit-là, peut-être que vous aurez, soudainement, cette sensation. Si vous avez cette sensation, c'est qu'il y a une âme qui exerce son action.

Cette âme vient au départ du corps. Elle s'est séparée du corps qui est enterré sous la terre. Elle aime être proche des gens. La journée, il y a beaucoup de Qi Yang. Quand il y a trop de Qi Yang pendant la journée, les âmes n'ont aucune force. Mais le soir, quand le Qi Yin est beaucoup plus fort, surtout quand le ciel est nuageux, alors les Qi Yin sont encore plus forts. Plus le ciel est nuageux, plus il fait sombre et plus les Hun vont être vivants. L'âme peut venir très proche du corps, elle peut être tout près de soi, mais on ne va avoir aucune sensation. Quand elle s'approche des humains, elles aiment bien aller proches de Bai Hui, au sommet de la tête, parce que là, il y a un orifice. Dès que l'âme touche cette partie de la tête d'un vivant, alors, ses cheveux se dressent. Ensuite, dans tout le corps, on va sentir une sensation de peur. Il y a beaucoup de gens qui comprennent ça en Chine, et ils ont des méthodes. Il y a un mudra, un geste qu'on peut faire avec les mains. Ensuite, on va envoyer le Yang qui est dans le corps vers le haut, vers Bai Hui. Parce que les âmes ont peur du Qi Yang. Si vous marchez pendant la nuit, vous devez cultiver ce Qi Yang parce que les âmes n'aiment pas le Yang.

Dans le taoïsme, on a un mudra des mains : si on fait ce mudra et qu'on est dans la bonne attitude, alors les esprits n'approchent pas. S'il faut très nuageux ou s'il fait très sombre et si vous n'avez pas assez de Yang à l'intérieur de vous, il se peut que cette chose immatérielle devienne matérielle : c'est comme une brume noire. En réalité, ce n'est pas une forme physique, ce n'est pas une personne, c'est une hallucination, une illusion. C'est ce que les gens appellent un Gui, un fantôme. En réalité, ce sont ces âmes.

Il va encore parler de quelque chose pour nous expliquer. Il ne sait pas si en Europe, on a ce genre de choses. Quand j'étais petit, j'ai vu beaucoup de ces situations. Aujourd'hui, quand je vois ça, je ne trouve pas tout cela étrange. Quand une vieille personne meurt dans une maison…

Il va parler d'un exemple qu'il a vécu. Un exemple parmi plein d'autres qu'il aurait pu choisir : Il était à l'école primaire. Une grand-mère d'une maison voisine est décédée. Sa petite fille était dans la même classe que lui. Il avait sept ou huit ans. Notre coutume, c'est que quand une vieille personne meurt, on la laisse dans la maison pendant trois jours afin que tous les proches puissent venir lui rendre hommage. Il y avait beaucoup de gens qui étaient venus pour rendre hommage à la grand-mère décédée, et, tout à coup, parmi tous ces gens, sa petite fille a fermé les yeux et a commencé à parler de la même façon que sa grand-mère. Elle a appelé son père, mais elle n'a pas utilisé le nom habituel de son père, mais le surnom de son père quand il était un enfant. Toutes les vieilles personnes présentes ont compris tout de suite que l'âme de la grand-mère décédée parlait par le biais de l'enfant. Ils ont lors appelé le

papa pour qu'il vienne et quand le papa est arrivé, l'enfant a parlé à son père comme si c'était son fils. Et elle a commencé à critiquer son père et lui dire « tu ne dois pas faire ça »… Alors le papa s'est agenouillé et a appelé sa fille « maman ». Si vous n'avez pas fait ce genre d'expérience, vous pouvez trouver cela tout à fait inconcevable, mais quand j'étais petit, il y avait souvent des circonstances comme celle-ci. A cette époque, on était des enfants et on avait peur, on n'osait pas regarder. Après, la petite fille a rouvert les yeux, elle se sentait un peu inconfortable dans son corps et a demandé ce qui s'était passé. Et puis après, elle est retournée à la normale. Il ne sait pas si en Europe, on a ce genre de phénomène, en Chine, cela arrive encore.

Après la mort de la personne, son âme gravite autour du corps, et, si elle a encore des choses à dire, elle va trouver un orifice dans lequel elle peut rentrer pour continuer à s'exprimer. Dès que l'âme rentre dans le corps de cette personne, la personne ferme toujours les yeux. En Chine, beaucoup de gens ont eu cette expérience. Toujours, quand un fantôme rentre dans le corps de quelqu'un, la personne ferme les yeux.

Par contre, quand ce sont des Divinités ou des Immortels qui rentrent dans le corps de quelqu'un, la personne garde les yeux ouverts. Des âmes des gens décédés, aujourd'hui comme il fait nuageux, sans doute qu''il y en a parmi nous. Une fois que le corps est décomposé, alors les âmes volent librement loin des tombes, loin des corps. Peut-être que dans nos alentours, et peut-être que dans cet espace-ci, il y a des âmes, mais on ne les voit pas, c'est tout. Mais, il y a des enfants, très petits qui peuvent voir les âmes. Parfois, les chiens aussi peuvent les voir. Parfois, un enfant va rentrer et va s'arrêter parce qu'il a vu quelque chose d'immatériel. Parfois aussi, quand on est avec un chien, nous, on ne va rien voir du tout, mais le chien va s'agiter pour une raison qui ne nous est pas compréhensible. Quand il parlait du Tao, l'autre jour, il parlait de ce monde immatériel. C'est parce qu'en Chine, les gens n'ont jamais interrompu la pratique du Tao que ce genre de phénomène est plus courant en Chine. Ces dernières années, je suis venu plusieurs fois en Europe et j'essaye de m'informer. Il y a beaucoup de choses qui existent en Europe, mais les gens n'en ont pas conscience. Parfois même, on s'imagine que les gens qui ont ce genre de perception ont des problèmes psychiatriques, mais ce n'est pas vrai. Une fois qu'on a compris ces phénomènes, ces phénomènes ne deviennent plus effrayants. Ce sont juste des âmes. Ces esprits flottent, ils voyagent et quand ils voient un nouveau-né parfois, ils vont rentrer dans un nouveau-né. Si la personne a fait beaucoup d'actions mauvaises durant sa vie, son âme sera très petite. Et ne va pas pouvoir se réunir avec le corps d'un nourrisson, parce qu'elle est trop petite. Mais il peut devenir un cheval, un bœuf, un cochon. L'âme va alors aller dans le ventre d'une vache…

***Question** : Et au niveau de l'incinération, comment cela se passe ?*

Là, le Po est brûlé. Du coup, les âmes partent ailleurs. Elles ne vont pas rester près des cendres.

Si vous vous promenez près d'un endroit où on stocke les cendres des gens qui ont été incinérés, et que vous avez des sentiments de frayeur, c'est un phénomène psychologique et ce n'est pas réellement les âmes. C'est seulement, lorsque le cadavre existe encore que les âmes vont circuler près du corps.

***Question** : Est-ce que ce que Maître Meng vient de décrire, est-ce le processus de la réincarnation ? Est-ce que nous venons forcément d'une âme qui a erré et qui est rentré en nous étant nouveau-né ?*

Dans beaucoup de cas, c'est comme ça. Si une personne a vécu sans faire trop de choses mauvaises, son âme, son Ling Hun sera encore assez grand et il va retrouver un corps pour revivre. Mais s'il a trop dépensé son âme en faisant des actions mauvaises, il n'aura plus assez pour faire un homme et il va devenir un animal. Mais si, pendant sa vie, son âme est

devenue très grande, alors, son âme va pouvoir s'élever et aller dans le monde des divinités. Pour la plupart des gens, c'est comme cela.

Il y a encore une partie des personnes pour qui c'est différent. Il y a encore une autre possibilité dont il a parlé l'autre jour. C'est, quand il y a un besoin sur la terre, il y a des âmes qui descendent directement du monde des saints et qui descendent dans un corps, dans une famille normale. Et la personne va vivre une vie ordinaire, parfois dans des familles pauvres, jusqu'à ce qu'elle se rende compte de sa mission. Parce que ces âmes arrivent avec une responsabilité, une chose à faire.

En Chine, il y a aussi beaucoup de gens qui cultivent le Tao et qui eux, vont pouvoir s'élever aussi parmi les Immortels et les Divinités et ne vont pas redevenir humains.

***Question : Est-ce qu'on sait avant que l'on va mourir et quand ?***

MAÎTRE MENG ZHILING : La plupart des personnes ne peuvent pas le savoir. Mais les personnes qui cultivent le Tao peuvent parfois le savoir à l'avance.

Entre 1990 et 2003, il habitait dans une grotte, dans la montagne, dans un endroit très sauvage. A cet endroit, il a vu et accompagné une personne âgée qui savait à l'avance qu'elle allait mourir. Après sa mort, c'est lui qui s'est occupé de tout. C'est lui qui l'a enterré…

Six mois avant sa mort, il lui a demandé de lui fabriquer un cercueil. Mais il voulait un cercueil dans lequel il pourrait être assis, pas couché. Il avait tout bien organisé : il avait choisi l'endroit où il fallait creuser un trou dans la grotte pour pouvoir mettre ce cercueil dedans. Il lui avait aussi demandé, une fois qu'il serait mort, de le changer, de le mettre dans un vêtement particulier. Cette personne n'avait pas le moindre signe de maladie. Il était en bonne santé. Mais, un jour, soudainement, il a pris ce vêtement, et il l'a porté. En général, moi, je l'aidais à nettoyer ses vêtements, mais cette fois-là, il n'a pas voulu qu'on lave ses vêtements. Il ne voulait plus se laver le visage, ni les mains. Quand il était petit, il avait quitté sa famille pour devenir moine à 14 ans. Depuis ses 18 ou 19 ans, il pratiquait assis. Il ne dormait pas couché, il dormait assis. Il pratiquait donc la méditation assise et quand il fallait dormir, il ne se couchait pas, il restait assis. Jusqu'à sa mort, il ne s'est plus jamais allongé pour dormir. A cette époque-là, les gens savaient tous qu'il avait le Tao et qu'il était très extraordinaire. Il pouvait prédire ce qui se passerait plus tard. Il m'a aussi averti, une fois, qu'un brigand allait venir voler mes affaires quelques jours plus tard. Chaque fois qu'il prédisait quelque chose, ça s'est toujours avéré vrai. Au moment où il allait partir, il m'a demandé d'aller chercher ce vêtement pour lui. Moi, je pensais qu'il voulait porter ce vêtement-là parce qu'il avait envie que je nettoie les vêtements qu'il avait sur lui. Mais en fait, il a dit « Non, non, ce n'est pas ça. Je veux porter ce vêtement-là, celui que je devrai porter quand je serai mort. ». Nous, on était quelques personnes, on a compris qu'il allait partir. On a tous voulu rester près de lui, mais lui, a refusé catégoriquement, il voulait qu'on parte. Il a donc porté ce vêtement, avec de nouvelles chaussures, de nouvelles chaussettes, un nouveau costume, un nouveau chapeau… un grand costume. Et il a continué à être assis, là où il était assis d'habitude. Il était midi. On l'a tous vu, pas de problème. On s'est tous demandé s'il ne faisait pas une blague. Mais cette personne ne faisait jamais de blagues. Il ne rigolait pas beaucoup. On était dubitatifs et on voulait rester là, on voulait le protéger. Il est resté très longtemps, avec les yeux fermés. D'habitude, il faisait cela. Et dès qu'on lui parlait, il ouvrait les yeux et il répondait. Et quand on ne lui parlait pas, il refermait les yeux et il était indifférent à ce qui se passait. De midi jusqu'à vingt heures, il est resté comme ça. Moi, de temps en temps, intentionnellement, je lui parlais pour voir s'il ouvrait encore les yeux. Et dès que je lui parlais, il rouvrait les yeux et me répondait comme d'habitude. Mais, vers 7, 8 heures du soir, il n'avait plus assez de vitalité et quand on lui parlait, il ouvrait les yeux plus lentement. Vers 8, 9 heures, il n'arrivait pas à soutenir sa tête et quand on l'appelait, ses yeux ne s'ouvraient plus. A ce moment-là, il a utilisé de l'encens pour soutenir sa tête vers le haut. Petit à petit, la respiration est devenue plus difficile. Et le soir, vers 11 heures, il ne parlait plus. Il respirait

seulement. Comme cela jusqu'au lendemain à midi. Ce n'est pas qu'il l'avait prévu un jour à l'avance, il l'avait déjà prévu bien longtemps à l'avance.

En Chine, parmi les gens qui pratiquent le taoïsme, il y a de nombreuses personnes qui sont comme cela. Ce n'est pas un cas isolé.

Il y a encore un type de gens encore plus élevés que cela : ils ne savent pas seulement quand ils vont partir eux-mêmes, ils peuvent aussi maitriser et décider aussi qu'ils ne vont pas partir maintenant et qu'ils vont partir à un autre moment. Dès que leur devoir ou leur responsabilité est accompli sur la terre, alors ils savent qu'ils peuvent partir. Ils peuvent décider du moment de leur mort. Ça, c'est encore plus avancé. Ce sont des choses qui sont inexplicables d'un point de vue scientifique.

***<u>Question</u> : Concernant les Gui, j'ai l'impression qu'ils viennent quelques fois pour être « soignés », pour qu'on les aide à partir. Dans ces cas-là, qu'est-ce qu'on peut faire ?***

C'est une situation très complexe. Il y a beaucoup de situations très différentes.

Par exemple, nos propres ancêtres, même si leur corps est déjà tout à fait décomposé : leur âme voyage librement, mais dès qu'elle rencontre leur descendant, nécessairement, il va y avoir une forme de relation. Il va rester très proche de ses descendants. La personne vivante va avoir un ressenti, mais elle ne va pas nécessairement savoir que c'est un ancêtre. Parfois, on va sentir que c'est bizarre et on se demande : « Est-ce que je n'ai pas fait la rencontre d'un fantôme ? ». Maintenant, en Chine, quand ils ont ce ressenti, les gens vont voir quelqu'un qui peut les aider pour leur demander si, effectivement, il n'y a pas fantôme. Les personnes qui peuvent voir vont leur dire que ce n'est pas un fantôme, mais un ancêtre. Parfois, ils veulent de l'argent, parfois ils veulent juste rendre des hommages. Et donc, en Chine, on a une méthode traditionnelle pour résoudre ce genre de problèmes : si les ancêtres veulent de l'argent, mais qu'on n'a pas d'argent, on va brûler un papier qui représente de l'argent. L'ancêtre est apaisé, il peut partir. Si la personne veut simplement venir et être proche, si c'est une envie de rapprochement entre parents de la même famille, il y a aussi des méthodes pour l'empêcher d'être trop proche et pour lui demander de repartir. Même si c'est nos propres ancêtres, à la logue, cela peut être très embêtant pour nous. Il faut donc absolument trouver les moyens pour lui demander de partir. En Chine, il y a des gens qui font cela, c'est leur spécialité. Peut-être qu'en Europe, on n'a pas de gens qui se spécialisent là-dedans…

A la base, il avait un programme de cours bien systématique et bien structuré, mais avec les questions il est parti dans tous les sens. Il se sait plus très bien comment retomber sur son programme. Je ne peux plus parler de quelque chose complètement parce que c'est déjà désordonné.

Il propose de continuer comme cela : il va parler un petit peu et essentiellement, laisser de l'espace pour les questions qu'auraient les gens.

***<u>Question</u> : Est-ce que vous pouvez nous parler un peu plus du Ling et de comment l'appréhender aux différentes étapes de la culture du Tao ?***

Le Ling, on ne doit rien en faire. Ling, c'est la « nature spirituelle ». Il l'avait expliqué hier que le Ling, c'est comme la lumière dans une pièce. La lumière est allumée naturellement, il ne faut rien faire avec la lumière. Ce dont on va s'occuper quand on pratique, c'est du Xin, c'est du Cœur-esprit qui réfléchit, pour l'apaiser. Mais le Ling, on le laisse être. Il n'y a pas besoin de faire quoi que ce soit.

Si, pour le Cœur-esprit, on a une méthode correcte, alors le Ling va naturellement être grand et lumineux. Par exemple, on peut dire que le Ling, l'aspect spirituel d'une personne, quand elle est petite, cela ressemble à la flamme d'une bougie. Une bougie ne peut pas éclairer très fort, de façon très lumineuse. Mais si on a une méthode correcte pour cultiver le Cœur-esprit,

alors, petit à petit, la lumière de cette bougie peut devenir aussi lumineuse qu'une lampe électrique. Plus on pratique et plus ce Ling va être grand.

Par exemple, les sages : le Bouddha, Tai Shan Laojun (Lao Tseu), Dieu… eux, leur Ling est énorme, aussi grand qu'un soleil. Par exemple, si vous pensez à la pensée de Jésus, ou à celle du Bouddha, ou de Lao Tseu, ce sont des personnes qui ont pu apporter de la lumière, illuminer combien de gens autour d'eux ? Leur sagesse ressemble au soleil. Nous, les gens ordinaires, nous sommes un petit peu comme une lampe électrique. La pratique permet, petit à petit de faire en sorte que cette lumière soit de plus en plus grande. Bien sûr, quand il utilise l'image de la bougie, de la lampe ou du soleil, ce sont des métaphores pour la sagesse. Nous, peut-être qu'on ne peut pas avoir ce genre d'expérience parce qu'on n'a pas ce niveau-là, mais, les gens qui pratiquent dans les montagnes, parfois, la nuit, on peut avoir l'impression que de la lumière se dégage de leur visage la nuit.

Nos philosophies, nos sciences ne peuvent pas avoir accès à ce genre de connaissances. Dans le livre de Tchouang Tseu, le « Nan Hua Jing » (Le rêve du papillon), il explique que la nuit ressemble au jour tellement elle est lumineuse. Parfois, la nuit, on peut voir une grande boule de lumière devant soi : c'est certainement qu'il y a un autre Ling qui est devant soi. Mais c'est le genre de choses que la plupart des gens ne peuvent pas voir. Peut-être que nous, nous n'avons pas accès à des traductions de tous ces classiques taoïstes, mais dans certains, on décrit que des personnes, pendant la nuit, ont de la lumière qui sort de leurs yeux et qui illuminent la nuit. Cette lumière, au début, elle est blanche, plus tard, elle devient jaune. Mais, parmi nous, sans doute que personne ne peut faire l'expérience de niveaux aussi profonds. Si vous êtes dans la montagne et que vous faites de la méditation pendant de nombreuses années, vous pourrez avoir cette expérience.

Parfois, pendant la méditation, vous allez avoir de la lumière devant vous et puis une forme qui va apparaître. Et quelques jours plus tard, vous allez vous retrouver face à cette chose que vous aviez vue dans la lumière quelques jours plus tôt. Le Tao et le monde immatériel est vraiment mystérieux.

Cet après-midi, on va commencer de nouveau par une méditation.

**… Méditation…**

C'était de nouveau 30 min.

C'est assez évident que les résultats sont meilleurs aujourd'hui, qu'hier.

Il y a une chose à laquelle il faut faire attention : chaque fois que l'on termine la méditation, il ne faut pas s'empresser de terminer ; il faut laisser d'abord le Cœur redevenir clair. Parce que peut-être qu'avant de terminer la méditation, l'esprit n'est pas très clair, c'est un peu confus. Il faut lui permettre de redevenir tout à fait clair avant de bouger le corps.

Si la pensée est encore dans un état de confusion, un petit peu brouillé, il vaut mieux ne pas bouger le corps parce que ça peut être négatif. Attendez que le Cœur-esprit soit de nouveau tout à fait clair avant de rouvrir les yeux tout à fait ; c'est seulement après cela qu'on va frotter les mains.

Ensuite, on va ouvrir les jambes lentement, ne faites pas des mouvements rapides.

Pendant tout le processus, il faut être très lent, sans empressement.

Maintenant, il va nous parler de quelque chose qui est très commun à tout le monde, c'est le sommeil.

## Le sommeil : comment, est-ce qu'en dormant, on peut cultiver la vie ?

Si vous connaissez la façon correcte de dormir, alors le sommeil sera bien meilleur.

La plupart des gens ne font pas attention à ce qu'est une façon correcte de dormir.

***<u>Question de Maître Meng</u> :***

***Est-ce que vous avez l'habitude avant de vous endormir, de lire ou de regarder la télévision jusqu'à ce que vous vous assoupissiez ?***

***Est-ce que c'est comme ça que vous vous endormez ?***

***Ou alors : lire un livre dans son lit jusqu'à ce qu'on s'endorme ?***

***Ou alors : vous réfléchissez à un problème jusqu'à ce que vous vous endormissiez ?***

***Est-ce que certains d'entre nous ont ce genre d'habitude ?***

***Est-ce que parmi vous il y a des gens qui ne réfléchissent à aucun problème avant de vous endormir ?*** Il y a très peu de gens comme cela.

C'est juste le moment avant de s'endormir, ne pas réfléchir, ne penser à aucune chose.

Pour la plupart des gens, ce n'est pas comme cela. Pour la plupart des adultes, quand on réfléchit à un problème consciemment avant de s'endormir, c'est une mauvaise méthode.

Par exemple, avant de vous endormir, vous allez réfléchir à ce marqueur. Et c'est en pensant à ce marqueur que vous allez vous endormir. A ce moment, beaucoup de fonctions du corps vont entrer dans le sommeil. Mais en réalité, la fonction de la pensée n'est pas entrée en sommeil. Peut-être qu'elle est en train d'utiliser ce marqueur pour écrire des mots ? Et à partir de ce mouvement d'écrire, peut-être qu'on va réfléchir à nos études et puis on va faire une association par rapport à ce qu'on a accompli et penser aux grandes choses qu'on a accomplies ?

Notre pensée, c'est comme ça qu'elle fonctionne : elle part d'une chose et, par association, elle va réfléchir à beaucoup de choses. Mais, pendant ce temps-là, la plupart des autres fonctions du corps sont endormies… aussi, notre fonction qui sert à la mémorisation, donc on ne se souviendra pas nécessairement.

Juste avant de se réveiller, on se souvient encore de ce à quoi on a pensé, mais tout ce qu'on a pensé avant les dernières pensées, on ne s'en souvient plus. Et ce dont on se souvient tout à la fin, c'est le rêve.

Ensuite, on se rendort de nouveau et la pensée recommence à fonctionner par association. De la même façon, juste avant de s'endormir, on ne va se souvenir que de la fin du fil des pensées.

On pense que le rêve qu'on a fait, c'était juste cette petite partie là, mais en réalité pendant la nuit, on a fait un nombre incalculable de rêves dont on ne se souvient plus.

Maître Meng ne réfléchit à rien avant de s'endormir, et c'est pour cela que les rêves sont moins nombreux.

Plus on réfléchit à des questions claires avant de s'endormir, plus on va faire des rêves.

Un sommeil sans rêve est un sommeil correct. Un sommeil dans lequel on fait des rêves, ce n'est pas normal.

On peut chacun réfléchir : est ce que les nouveaux nés, quand ils dorment, font des rêves ? Les petits enfants, est-ce qu'ils font des rêves ? Même si on ne se souvient plus, on peut observer que les petits enfants ne font pas de rêves. Parce que dans son Cœur-esprit, c'est très tranquille, il ne va pas réfléchir à beaucoup de choses.

Si le Cœur-esprit est très propre, alors on aura très peu de rêves. Plus c'est compliqué à l'intérieur du Cœur-esprit, plus on aura des rêves alambiqués. Si on réfléchit beaucoup, la qualité du sommeil sera moins bonne.

Le sommeil qui a la meilleure qualité, est un sommeil sans rêve. Si vous dormez une heure sans rêver, vous aurez mieux récupéré que si vous dormez deux heures en rêvant. Est-ce que vous reconnaissez cette logique ? Si vous êtes d'accord avec cela, il va vous être expliqué ce qu'est un sommeil juste.

La clé, c'est d'avoir le moins possible de réflexion pendant la demi-heure qui précède le sommeil. Plus l'état d'esprit est apaisé, mieux c'est.

On avait parlé de la phrase de Lao Tseu, où il parlait de « pur immobile » et « sans intervenir ». Il avait parlé de l'importance de ces deux mots : Jing pur limpide et Jing immobile tranquille.

Dans un des textes que les taoïstes récitent, il y a une explication qui approfondit encore cette notion de la pureté et de l'immobilité : on parle de « pureté constante et immobilité constante ». Si votre immobilité, tranquillité, est fluctuante, alors, ce n'est pas de l'immobilité, de la tranquillité véritable.

L'exigence c'est de pouvoir maintenir cet état de transparence et de tranquillité à tout moment et qu'il n'y ait pas de grandes vagues. Il ne faut pas réfléchir à trop de problèmes.

Dans une journée, on réfléchit à trop de problèmes, mais parmi tous ces problèmes, il y en a une grande partie qui est tout à fait inutile.

Dans le taoïsme, il est demandé de réfléchir aux choses pour lesquels on doit réfléchir. Quand il y a un problème à résoudre, on va réfléchir à ce problème en particulier. On ne va pas se soucier de tous les autres. Comme cela dans une journée vous aurez beaucoup de temps pour apaiser et purifier votre Cœur-esprit.

C'est pour cela qu'avant de s'endormir le soir, on va passer du temps à apaiser et à rendre le Cœur-esprit pur. Si on veut s'endormir et qu'on a beaucoup d'agitation à l'intérieur de soi, ça va être très difficile de s'endormir.

Par la suite, le plus important, ce qui est crucial, c'est le moment précis où on va s'endormir. A ce moment-là, il ne faut réfléchir à rien, comme quand on est en méditation assise. Si on s'endort avec aucune pensée, on va avoir un sommeil d'une bonne qualité. Si on s'endort en pensant à quelque chose, on est parti pour rêver toute la nuit.

Le moment crucial est cet instant de l'endormissement.

Mais la demi-heure ou l'heure qui précède ce moment est importante pour s'apaiser petit à petit. Si on développe cette habitude, alors notre sommeil va être plus paisible.

La raison pour laquelle les nourrissons ne font pas de rêves, c'est qu'avant de s'endormir, ils ne réfléchissent pas, et au moment de s'endormir, non plus.

Un proverbe chinois, pas taoïste dit que : « les problèmes qui nous occupent la journée seront les choses que l'on retrouvera la nuit ».

Les rêves sont remplis des pensées que l'on n'a pas terminées la journée. Si on n'a pas ces pensées, on n'aura pas de rêves. La pensée, si on ne l'interrompt pas avant qu'on s'endorme, nous poursuit toute la nuit. On n'a pas de repos véritable.

Ce qui est important c'est le moment avant de s'endormir, c'est lui qui détermine la qualité du sommeil. Ce n'est pas une question d'heures de sommeil.

Démonstration d'un mouvement qu'on peut faire pour cultiver la vie avant de s'endormir.

Quand vous êtes déjà couché sur le lit, avec votre main, vous pouvez masser l'abdomen. Directement sur votre peau, pas sur les vêtements. C'est une pratique qui vient d'un médecin taoïste qui a vécu il y a plusieurs siècles : on frotte tout l'abdomen. On peut le faire avec un

certain mouvement ou le faire tout à fait librement, mais il faut frotter le ventre pendant un certain moment.



C’est très bon pour les intestins, pour l’estomac. Deuxièmement, ça va nous aider à dormir.

Par ailleurs, on peut aussi frotter différentes parties du corps : c’est toujours bon pour la santé et avant de le faire on va frotter les mains pour qu’elles soient bien chaudes : c’est encore mieux.

Quand on est couché sur le dos, c’est très pratique de faire ça.

Quand vous aurez frotté, que votre peau sera bien chaude, après, votre sommeil sera délicieux, savoureux. Et quand vous êtes en train de vous masser le corps, ne pensez à rien d’autre. Pensez au confort que ce toucher vous procure.

Ensuite, si vous allez vous endormir, vous allez mettre les deux mains sur le ventre, sans réfléchir à aucune question.

Si vous vous endormez comme ça, ce sera très efficace.

On peut aussi s’endormir sur le côté. Que vous endormiez sur le dos ou sur le côté, le plus important, c’est de ne pas réfléchir à quoi que ce soit.

Peut-être, au début, vous n’y arriverez pas. Mais avec le temps, vous allez voir que c’est très bénéfique.

Si vous avez des faiblesses nerveuses ou des problèmes de sommeil, vous allez voir que c’est très efficace, mais il faut être convaincu et avoir de la persévérance.

C’est quand on persévère un certain temps que ça peut devenir une habitude.

Le plus difficile, c’est encore de ramener le Cœur-esprit. Avant de s’endormir le soir, il faut absolument ramener l’esprit à l’intérieur. A expliquer c’est assez simple, mais pour le faire, ce n’est pas si facile, surtout quand on débute.

## Méditation : placement de son esprit

Ici, on va se voir quatre jours. Et après, il est très probable qu'on ne se voit plus pendant très longtemps. C'est pour ça que je voudrais vous prévenir de certaines choses à l'avance.

Le fait de ramener l'esprit à l'intérieur est un travail préliminaire. Les méthodes ne viennent qu'après qu'on soit capable de faire ça.

J'ai expliqué hier qu'il faut que les pensées soient complètement arrêtées pour arriver à la tranquillité. Cette tranquillisation cela s'appelle : « rentrer dans la tranquillité ».

Pour pouvoir rentrer dans cette tranquillité, il faut que plusieurs conditions soient réunies. Pour pouvoir rentrer dans cette tranquillité, il va falloir concentrer notre pensée à un endroit précis.

### Pour les hommes

Ce qu'on dit le plus souvent dans les écrits, c'est de « ramener l'esprit dans Dan Tian » : on ramène notre intention, notre attention dans Dan Tian.

Dan Tian est le lieu où le Zong Qi est produit. Si le Qi est un arbre, Dan Tian, ce sont les racines de l'arbre. On peut dire que c'est la maison natale du Qi. Dan Tian est à 4-5 cm au-dessous du nombril, à l'intérieur. Mais il n'y a pas besoin de se souvenir de cet endroit avec précision.

Quand vous pratiquez l'assise, à un certain moment, il va commencer à y avoir un mouvement spontané. Le Dan Tian est à cet endroit-là.

Maintenant, ce qui vient d'être expliqué, c'est seulement pour les hommes. Pour les femmes, ce n'est pas à cet endroit-là. Pour les femmes, l'endroit où le Qi prend son origine et se rassemble est cet endroit entre les deux mamelons dont on parlait ce matin. Le Qi prénatal, pour les femmes, prend son origine à cet endroit-là. Cette région inclut les deux seins. Pour les femmes, la pensée ne va pas être fixée dans le Dan Tian, mais on va la ramener au centre de la poitrine, dans cet endroit-là.

Le principe de cela, c'est que si notre pensée, notre attention, est à un endroit, alors le Qi va se concentrer à cet endroit-là. Si on concentre notre attention dans le Dan Tian, c'est pour faire en sorte que le Qi se concentre dans cette zone-là, surtout quand il s'est un peu dispersé avec le temps. Surtout dans le Tai Ji, on va toujours ramener le Yi, l'intention, l'attention dans le Dan Tian.

C'est seulement quand le Qi est bien concentré dans le Dan Tien, que le Qi va être grand pour exécuter les mouvements.

Le principe de base, c'est que le Qi se concentre là où la pensée va.

Mais en général, moi je ne préconise pas de commencer en concentrant notre attention dans le Dan Tian. Parce que si on concentre notre Qi dans le Dan Tien, et que notre pensée part ailleurs, et qu'on la ramène, ça va faire du désordre dans le Qi dans cette région.

Il vaut mieux d'abord apprendre à apaiser notre Cœur-esprit, et puis ensuite, le concentrer dans Dan Tian.

Mais peut-être, vous pouvez expérimenter de concentrer, d'accumuler les souffles dans Dan Tian. Si vous avez beaucoup de Qi accumulé dans le Dan Tien et qu'à ce moment-là votre Cœur-esprit est parti, et vous ramenez votre Cœur-esprit et il repart… alors ce Qi qui est dans le Dan Tian ne va plus être normal.

C'est seulement lorsque le Cœur-esprit est tout à fait apaisé, que l'on aura de bons résultats en le gardant à l'intérieur du Dan Tian.

Je vous avertis de cette méthode maintenant, mais c'est sans doute dans assez longtemps qu'on va pouvoir commencer à pratiquer ça, et à ramener le Qi dans Dan Tian.

C'est parce qu'on ne va sans doute plus se voir pendant longtemps que je vous avertis de cette étape dans la pratique.

Si vous pratiquez l'assise tous les jours et que vous commencez à concentrer le Qi dans Dan Tian, vous allez sentir des mouvements dans cette région-là. A ce moment-là, si ces mouvements surviennent, il est très important de ne pas y prêter attention, de continuer à cultiver l'immobilité.

Peut-être, qu'on aura aussi la sensation sur la peau : comme des petites chenilles qui avancent, ou des petites bulles qui se forment sous la peau. Là aussi, on ne doit pas y prêter attention. Quand le Qi prénatal se remet en mouvement, on va avoir des sensations.

S'il n'y a aucun obstacle, aucune obstruction, alors on ne sentira rien.

Ne trouvez pas ça étrange si ça survient, ça va passer, vous pouvez l'oublier immédiatement.

Parce que dès votre pensée ira à cet endroit où vous avez une sensation, alors votre pensée ne sera plus dans Dan Tian et donc vous serez dans l'erreur.

On insiste sur Du Mai : l'arrière du corps.

Le Qi va doucement se diriger vers le haut, dans Du Mai. Mais il ne va pas monter très vite car il n'a pas beaucoup de force. Il y a des gens qui pratiquent le Qi Gong et qui intentionnellement, vont guider ce souffle vers le haut.

Je vous préviens : ça se sont des méthodes erronées : il ne faut surtout pas guider le Qi pour qu'il remonte. Parce que la matière qui permet cette montée manque : il n'y a pas assez d'énergie pour le faire monter et ça pourra avoir beaucoup d'effets négatifs sur l'avenir.

Il faut absolument laisser le processus se faire naturellement et laisser le Qi remonter tout seul. S'il il n'y a pas assez de Qi, bien sûr qu'il ne va pas pouvoir remonter.

C'est pour cela que notre méthode préconise de garder l'attention dans Dan Tian jusqu'à ce que cette zone soit remplie.

C'est comme un réservoir avec un tuyau : si le réservoir est vide, on ne va jamais pouvoir remplir le tuyau. Vous pouvez imaginer Du Mai comme un tuyau, avec un réservoir. S'il n'y a pas assez de force dans le réservoir, ça va monter mais ça ne va pas monter très haut et puis, ça va redescendre.

Si vous avez cette sensation-là, ne vous en souciez pas, vous pouvez l'oublier. Si votre attention se porte sur cet endroit-là quand cela se passe, alors ça va avoir un impact sur ce qui se passe.

On ne s'occupe que de garder son attention dans Dan Tian, et ça suffit. Peu importe s'il y a une sensation à n'importe quel endroit du corps, il ne faut pas y prêter attention, il faut l'oublier.

Notre conscience, notre perception est uniquement concentrée dans la région de Dan Tian. C'est là qu'on aura les meilleurs résultats.

Il se peut aussi, que pendant la méditation, on ait un soubresaut, une espèce de spasme. C'est tout à fait normal, il ne faut pas s'en occuper non plus.

Si vous ne vous occupez que de concentrer votre attention dans le Dan Tian, à un certain moment, les mouvements qui sont générés spontanément dans Dan Tian vont être très grands. A ce moment-là, cela nous montre que le Qi prénatal est vraiment en train d'être généré. Et donc, au niveau de la méthode, là, on entre dans l'étape suivante. On en parlera demain. On va encore parler de ce qui se passe à cette étape-ci.

### Pour les femmes

Tout ce qui vient d'être décrit pour Dan Tian, c'est pareil pour les femmes mais ça se passe au milieu de la poitrine. Les principes sont les mêmes. Mais quand il se met en mouvement, c'est dans cette région-là, ce n'est pas dans le ventre.

Quand ça commence à bouger dans la poitrine, il faut faire attention de ne pas le laisser monter mais absolument le laisser descendre. Et puis, remonter par le dos, c'est la même trajectoire pour tout le monde.

Mais faites bien attention à ce qu'il vient de dire : il ne faut pas utiliser cette méthode avant d'être capable de garder le Cœur-esprit à l'intérieur.

Si le Cœur-esprit continue à partir régulièrement, il suffit d'être capable d'être conscient de percevoir soi-même, d'avoir une conscience de soi. C'est tout. Pas besoin d'avoir un endroit précis.

Quand vous vous concentrez sur la perception de votre corps entier, la pensée ne se concentre pas à un seul endroit, mais elle est partout, dans le corps.

Si vous concentrez votre attention et votre esprit dans Dan Tian mais que l'esprit fait des allers retours, ça va être anormal et désagréable. Parfois, pour certaines personnes, cela devient tout dur à l'intérieur du ventre. Ou alors, cela va remonter devant et devenir du feu pervers.

Tant que le Cœur-esprit ne peut pas être apaisé, ne vous concentrez pas sur Dan Tian.

Il va nous présenter une autre circonstance : les gens très âgés qui ont plus de 40 ou 50 ans : le Jing et le Qi sont fort endommagés déjà à ce moment-là. Étant donné que le Qi est déjà endommagé, il n'y a plus beaucoup de Qi, et donc, il n'y aura pas beaucoup d'effets secondaires. A ce moment-là, même on n'arrive pas à ramener son Cœur-esprit à l'intérieur du corps, peut déjà le concentrer dans Dan Tien puisqu'il y a peu d'énergie dedans.

Mais il faut sentir pour soi-même, investiguer pour soi-même et sentir en soi si ça a des effets secondaires ou non.

Si vous pratiquez et que vous concentrez votre attention là et que vous vous rendez compte qu'il n'y a pas de problème, alors, continuez.

Pour les personnes encore plus âgées, dont le Jing et le Qi sont encore plus affaiblis, il n'y vraiment aucun souci pour se concentrer-là parce qu'il n'y a pas beaucoup d'énergie, là et du coup, il n'y aura pas d'effets secondaires.

Par contre les gens qui sont très jeunes, ils ont encore beaucoup de Jing et de Qi, très florissant. Là, il faut être un peu plus précautionneux. Les gens très jeunes, il suffit qu'ils se concentrent quelques instants à cet endroit pour sentir une abondance du Qi dans cette zone. Si ces jeunes n'arrivent pas à apaiser leur Cœur-esprit, ça va générer des problèmes parce que très vite, ils vont avoir beaucoup d'énergie dans le ventre.

Pour toutes les personnes, jeunes ou vieilles, si vous êtes capables de ramener votre Cœur-esprit à l'intérieur, vous pouvez concentrer votre esprit dans Dan Tian.

Quand on se concentre sur Dan Tian, il faut un certain temps (un mois, deux mois et sans doute plus) avant qu'on puisse sentir des grands mouvements. Quand il y a ce grand mouvement, alors ça va commencer à circuler et ça va être présage que la Petite Circulation commence à s'ouvrir.

Mais là il doit encore parler d'une autre situation. C'est parce qu'il n'y a pas de déperdition de Jing ou de Qi, à ce moment-là, que cela va pouvoir remonter le long de la colonne vertébrale ; s'il y a des déperditions, cela ne va pas monter.

La plus grande perte de Jing, c'est pendant les relations sexuelles. S'il y a beaucoup de perte de Jing, alors on ne peut pas le concentrer et ça ne va pas pouvoir monter. C'est pour ça que dans la Chine ancienne, les gens qui pratiquaient étaient toujours célibataires.

Mais si vous n'êtes pas célibataires, vous ne devez pas nécessairement mettre vos objectifs si hauts. Si vous suivez ces méthodes, ça va inévitablement avoir des effets positifs sur votre corps et sur votre esprit.

Les étapes suivantes sont des étapes qui vont à l'encontre du processus naturel ordinaire. Par exemple, le Jing qui va naturellement vers l'extérieur, on le ramène vers l'intérieur.

Si la Petite Circulation devient fluide pour un homme ou pour une femme, les phénomènes biologiques naturels n'existeront plus. Ils vont disparaitre.

Pour les femmes aussi, les caractéristiques biologiques d'une femme vont disparaitre progressivement. Pour les femmes comme pour les hommes, on va, petit à petit, être comme des enfants avant l'adolescence.

Ce genre de circonstances n'est pas explicable par la médecine.

L'étape suivante, on en parlera demain, simplement, un petit peu.

***Question* : Qu'est-ce que vous voulez dire par caractéristiques biologiques ?**

MAÎTRE MENG ZHILING : Pour les femmes, ce sont les règles. Pour les hommes aussi, il y a des caractéristiques biologiques. Il en présentera cela demain.

Tout le monde ici n'atteindra pas ce niveau.

Véritablement, l'homme peut devenir une Divinité ou un Immortel à partir de ce moment-là. Avant cela, nous sommes des gens ordinaires.

Les dons de voyance ou de pouvoir lire dans l'avenir ne viendront qu'après cette étape-là.

Pour faire ce genre de pratique, il est nécessaire de s'isoler d'aller seul dans la montagne, d'être seul et célibataire pendant longtemps.

Les informations transmises ici sont des informations pour les gens ordinaires.

Les pratiques plus avancées ne nous concernent pas nécessairement. On va en parler demain.

***Question* : Est-ce que le fait de respirer au début de l'assise peut créer une chaleur dans le ventre ?**

MAÎTRE MENG ZHILING : La régulation de la respiration ne doit pas être faite uniquement pendant la méditation, mais à n'importe quel moment de la journée et avant la méditation.

Une fois qu'on est en assise la régulation de la respiration est plus légère.

Si on ne régule sa respiration que quand on est en méditation assise, alors on va avoir des sensations dérangeantes pendant la méditation.

Le mieux est de faire ces exercices-là quand on n'est pas en méditation assise.

C'est un exercice qu'on fait en dehors de la méditation pour que quand on fait la médiation, la respiration soit naturellement comme ça.

La présentation faite hier avec les cinq points était assez systématique et méthodique. Mais en réalité, la respiration, une fois qu'on la pratique, ces cinq aspects s'harmonisent naturellement et se font tous ensemble.

Une fois qu'on s'est exercé à réguler la respiration, avant la méditation, pendant la méditation, la respiration sera fluide et spontanée.

Quand on est assis en méditation, la respiration est fluide et légère et la pensée va toujours être vers le bas ; on s'efforce que la respiration soit spontanée.

Il faudrait, à chaque inspiration, sentir que la respiration va jusqu'au Dan Tian.

Ça, c'est très important : que chaque respiration puisse être ressentie à l'intérieur du Dan Tian.

Ça va vous montrer que vous avez régulé la respiration.

A ce moment-là, on aura une respiration fine, longue, régulière.

Plus le corps est détendu, plus la respiration est bonne.

Ce dont on a parlé hier, c'était assez méthodique théorique, c'est une méthode à laquelle on peut s'entrainer en dehors de la méditation.

Une fois qu'on est assis en méditation, surtout ne pensez pas à des choses si compliquées.

***Question* : Quelle est l'importance de la montagne ?**

MAÎTRE MENG ZHILING : Aller dans la montagne, ce n'est que le premier pas ; aller dans la montagne permet de se concentrer sur la pratique.

Quand on est dans la montagne, on n'est plus conscient de ce qui se passe dans la société, on n'y réfléchit plus.

Parmi tous les grands maîtres, dans l'histoire du taoïsme, tous ont eu une période de leur vie où ils ressemblaient à des idiots.

Les gens ordinaires savent tout, ils sont très intelligents.

Si vous ne comprenez plus rien de ce qui se passe sans la société, est ce que vous n'êtes pas idiot à ce moment-là ?

Les gens qui pratiquent seuls dans la montagne ne comprennent plus ; si vous posez une question, en relation avec la société ils sont comme des idiots.

C'est seulement en se retirant des affaires de la société pendant quelques années, qu'après, on peut se retrouver dans un autre monde.

Étant donné que le Cœur-esprit ne pense plus à rien, le travail se met en place plus rapidement.

Après toutes ces années, il se passe une transformation qui fait qu'on a une compréhension du monde du Tao. A ce moment-là, on peut retourner dans la société.

A ce moment, vous ressemblez encore à un idiot.

A ce moment-là, c'est important de faire en sorte que les gens vous considèrent comme quelqu'un qui ne comprend rien.

C'est un moment de transition qui permet de vérifier si notre pratique est solide par rapport au monde. Comme la porcelaine : avant, on faisait ça en terre, les tasses. Mais la terre doit être cuite dans un four pour ne plus craindre l'eau.

C'est la même chose avec la pratique : on est d'abord une tasse en terre et puis on passe à la cuisson et quand on revient, cette période est la période où on se rend compte si notre porcelaine peut contenir l'eau.

C'est ce que dit Lao Tseu quand il parle d' « unifier les lumières et rendre une les poussières ».

En Chine, il y a la fleur de lotus qui a ses racines dans la boue. Mais la fleur de lotus ne craint ni la pluie, ni la boue ; elle ne peut pas être salie comme la rose.

Quand on revient dans la société, on est comme cette fleur de lotus et on voit que la pluie et la boue peuvent encore nous salir.

Si on est affecté, si ça peut encore nous nuire, c'est qu'on n'a pas réussi. Si on n'est pas affecté, c'est qu'on a réussi.

Si, quand vous revenez, vous vous rendez compte que vous n'êtes pas prêts, il faut retourner dans la montagne. Si vous savez que vous avez réussi, vous pouvez revenir dans le monde et ne craindre aucune activité. Tous ceux qui ont réussi sont passés par ce processus.

***Question : Pourquoi revenir ? Est-ce qu'il y a une responsabilité vis à vis des autres ?***

MAÎTRE MENG ZHILING : *C*'est pour vérifier si tu as réussi ou non.

***Question : Est-ce qu'en tant que maître taoïste, on a une responsabilité vis à vis des autres non maîtres?***

MAÎTRE MENG ZHILING : c'est seulement quand il a terminé qu'il va pouvoir faire des choses dans le monde des humains et faire des choses que les autres ne peuvent pas faire.

La responsabilité ne vient qu'après qu'on ait fini de faire notre porcelaine ; avant il n'y a pas de responsabilité.

Les gens qui ont le Tao peuvent revenir dans le monde et ils vont pouvoir accomplir des choses que les autres ne peuvent pas faire, des choses très grandes, dont les autres n'ont peut-être même pas conscience.

Par exemple, dans un endroit, il va pouvoir pressentir, écarter un danger dans le monde immatériel.

Il pourra aussi être conseiller pour les empereurs et donner des conseils pour des choses qui vont avoir des conséquences sur de larges populations.

Parce que sa perspective est plus haute, parce que sa compréhension est plus grande, il peut avoir une meilleure vision des choses et conseiller les gens et faire en sorte qu'on évite les gros problèmes.

Ces gens-là font des choses, mais les gens ordinaires ne le savent pas.

C'est pour ça que Lao Tseu a écrit que « la vertu supérieure n'est pas vertueuse » ; parce qu'on n'est pas conscient de ça.

La plupart des gens, quand on fait quelque chose de bien, les autres peuvent objectiver et dire : il a fait une chose bien.

Mais Lao Tseu dit que « le sage, sa vertu n'est pas visible pour les autres et lui-même n'est pas conscient qu'il est en train de faire des choses vertueuses ».

Par exemple, le soleil et l'eau, les 10.000 êtres vivants ne peuvent pas vivre sans leur vertu. C'est eux qui en font le plus, mais personne ne considère qu'ils ont de la vertu et eux-mêmes ne considèrent pas qu'ils sont bons.

Ça c'est la vertu naturelle.

Les sages accomplissent des choses bonnes sans en être conscients.

Il y a juste une toute petite partie des gens qui peuvent savoir cela.

Par exemple, dans l'histoire, il y a eu des empereurs qui avaient des maîtres. Le maître va conseiller l'empereur afin d'éviter qu'il y ait des grandes calamités dans l'Empire. Et donc, c'est l'empereur qu'on va glorifier, alors que c'est la personne derrière qui fait les choses.

Il y a beaucoup de notes à ce sujet dans les écrits historiques.

Donc, ces personnes doivent venir vérifier si leur porcelaine est bien cuite. Et si ce n'est pas bien cuit, elles doivent retourner dans la montagne.

Si vous voulez vraiment réussir, il faut aller dans la montagne.

***<u>Question</u> : Je voulais revenir sur la respiration. Ce matin, j'ai eu du mal : soit elle partait du bas et elle allait dans le Dan Tian inférieur, soit elle partait d'un peu plus haut, vers l'estomac, on va dire. La question est : Est ce que c'est mieux qu'elle démarre du Dan Tian inférieur et qu'elle monte comme ça ou … ?***

MAÎTRE MENG ZHILING : La plupart des gens respirent dans la poitrine. Peut-être que tu ne perçois pas ce que ça veut dire que de respirer dans le Dan Tian.

***<u>Question</u> : Oui mais parfois elle bouge. Est-ce que c'est mieux de la faire démarrer dans le Dan Tian inférieur ?***

MAÎTRE MENG ZHILING : Ce qui est important, c'est de faire aller la respiration jusque dans le Dan Tian, pour qu'elle soit profonde. Il a parlé de cela très clairement hier. Quand on respire au milieu, ce n'est pas juste. Le premier aspect dont il a parlé, c'st la profondeur : il faut faire descendre la respiration le plus bas. Si vous n'arrivez pas jusqu'à Dan Tian, si la respiration s'arrête ici, ce n'est pas encore juste.

***<u>Question</u> : Le Yuan Qi est limité. Si on met ce Yuan Qi en mouvement, est-ce qu'on peut l'épuiser ?***

Le Qi prénatal, s'il se remet en circulation, c'est parce qu'il est de nouveau plein. Quand on est enfant, on a du Qi prénatal en abondance. Et c'est en grandissant qu'il y en a de moins en moins. S'il se remet en circulation plus tard, c'est qu'il y en a assez. Si on n'a pas compensé, si les ressources ne sont pas en suffisance, il ne va pas se remettre en mouvement. S'il se met en mouvement, cela veut dire qu'on a déjà compensé tout ce qui a été perdu.

Une fois qu'on en a assez, qu'il se remet en circulation, ça, c'est normal. Avant cela, l'état de manque de Qi prénatal, c'est un état pathologique.

On va utiliser une métaphore avec les vaisseaux sanguins qui ont une forme. Dans les vaisseaux sanguins, il y a une circulation. S'il y a la circulation dans les vaisseaux sanguins, c'est normal. Si cela ne circule plus, ce n'est pas normal. S'il manque des liquides pour circuler dans les vaisseaux sanguins, cela crée des problèmes. C'est embêtant. Ou alors, la circulation est très ralentie.

Dans la médecine chinoise, s'il y a une Vide de Sang ou une déficience de Sang, alors, c'est une maladie, cela va interférer sur la circulation du Sang et donc la personne va être en difficulté.

Pour le Qi prénatal, c'est la même logique. Quand on est enfant, on en a bien assez et cela circule en abondance dans le corps. Quand on le remplit à nouveau, quand on fait en sorte qu'il soit en plénitude, c'est pour revenir à un état normal et naturel.

Dans cette question, il y a quelque chose qu'il ne comprend pas : comment est-ce que vous pouvez imaginer que s'il se remet en circulation, il puisse être épuisé ? Sa circulation, c'est normal. Ce n'est pas possible que cela se consume. Sa circulation est circulaire (en circuit fermé), les méridiens aussi, c'est un cycle, une circulation.

C'est quand la santé est moins bonne qu'on constate un épuisement. Par exemple, dans la vie, quand on a beaucoup de désirs et d'espoirs, on va épuiser notre Qi. Dans les relations entre hommes et femmes, il y a aussi beaucoup de déperdition de Qi prénatal. Sa circulation, c'est un état naturel. Il ne peut pas être épuisé quand il circule.

***Question** : Il y a des gens qui disent que quand on est assis en méditation, on cultive seulement le Xing et qu'on ne cultive pas le Ming ? Alors qu'on dit qu'il faut cultiver aussi le Xing et le Ming. Est-ce que c'est vrai ? Et comment faire pour cultiver le Ming ?*

Le fondateur de l'école Chuanzhen a dit : « Si on ne cultive que le Xing et que l'on ne cultive pas le Ming, c'est le premier problème dans la cultivation du Xing ». Personne ne dit qu'il ne faut cultiver que le Xing et pas le Ming. On ne dit pas cela.

Dans l'école de Chuanzhen, on insiste sur le fait qu'il faut cultiver et le Xing, et le Ming.

Mais, parmi ces deux aspects, le Xing est plus important, parce que si l'humain veut revenir au prénatal et au Tao, il va devoir se concentrer essentiellement sur l'aspect Xing, l'aspect nature humaine. Ming, c'est les pouvoirs du corps.

Hier, on avait dessiné le Tao qui se subdivisait en deux aspects : un aspect Xing et un aspect Ming. Le travail que l'on va faire sur le Xing, c'est tout le travail d'apaisement du Cœur-esprit. Quand le Cœur-esprit est apaisé, alors notre esprit (notre Shen) aussi est apaisé. Et c'est dans cette direction-là qu'on va pouvoir retourner dans le Tao.

Le Ming, ce que cela comprend, c'est le Qi et le Jing : les souffles et l'essence. Ils ont plus un rapport avec la biologie, la physiologie. Cela va être la maîtrise, le contrôle de nos désirs physiologiques. C'est faire en sorte qu'il y ait moins ou plus de déperditions de Qi afin de pouvoir revenir au Yuan Qi, au Qi originel, et faire en sorte que ce Qi originel soit en abondance.

C'est ce dont il parlait tout à l'heure quand il parlait de la mise en mouvement du Qi dans Dan Tian. Cela va avoir un rapport essentiellement avec les capacités corporelles, du corps.

Ces deux aspects doivent être cultivés. Lorsque ces deux aspects ont été cultivés, alors, on fait le « retour au Tao ».

Lorsque le fondateur de l'école Chuanzhen a dit cette phrase : « il faut cultiver les deux aspects, Xing et Ming », il voulait dire que si on ne se concentre que sur l'apaisement du Cœur-esprit, on n'arrivera jamais au Tao. Parce que l'on ne peut parvenir au Tao que par le biais de la forme. Si vous ne vous concentrez que sur l'aspect Xing et que vous ne vous concentrez pas sur l'aspect Ming, vous ne pourrez pas atteindre le Tao. C'est à partir du point de vue de la cultivation du Tao, qu'il disait cette phrase. Mais, si vous voulez seulement vous concentrer sur l'aspect santé, vous pouvez uniquement cultiver le Ming, l'aspect plus corporel.

L'autre partie de la question, c'est : « comment cultiver le Ming ? ».

En pratiquant la méditation, en cultivant le Qi originel, on cultive le Ming. Parce que le Ming, c'est le Jing et le Qi, l'essence et les souffles.

***Question** : Est-ce que c'est indispensable d'être dans la famille taoïste ? Ou est-ce que l'on peut être taoïste sans être novice, disciple ?*

Si c'est un taoïsme religieux, c'est indispensable d'avoir un maître. Mais rien ne vous empêche de cultiver des méthodes taoïstes, et là, il va falloir avoir des professeurs aussi, mais ce n'est pas nécessaire d'avoir un maître.

***Question** : Est-ce que les Immortels et les Divinités vont protéger aussi ou venir en aide aux gens qui ne sont pas taoïstes ?*

Pour les Divinités et pour les Immortels, il n'y a pas de limitation entre religion et pas religion.

Par exemple, moi, je suis un disciple taoïste, mais j'ai beaucoup de respect pour Jésus. Est-ce que Jésus ne va pas me protéger ?

Les religions sont construites par les humains, elles ne sont pas construites par les Divinités. Toutes les Divinités protègent toutes les choses vivantes. Pour les Divinités et les Immortels, tous les êtres humains, les animaux et les végétaux sont égaux.

Nous, parmi les hommes, on a la notion de : ceci c'est mon pays, là-bas, c'est votre pays. Mais pour les Divinités, il n'y a pas ce genre de limites. Les gens de tous les pays, les gens de toutes les religions, pour eux, c'est pareil, c'est la même chose. Moi, je comprends cette logique-là, du coup, peu importe où je vais, peu importe quelle tradition, je vais avoir du respect pour toutes les Divinités.

Il est allé quatre fois au Vatican et s'est incliné avec beaucoup de révérences. Peu importe que ce soit le Bouddha des bouddhistes ou le dieu des musulmans… Parce que pour les divinités elles-mêmes, il sait très bien qu'il n'y a pas de différence.

S'il y a de la discrimination, c'est parce que les gens ne comprennent pas cette chose-là.

Par exemple, moi, je suis chinois, vous vous êtes européens. Ce n'est pas pour ça qu'on ne peut pas être amis, il n'y a pas ce genre de limitation.

Si vous comprenez cette chose-là vous pouvez aller dans le monde entier. Il n'y aura aucun obstacle. Si on n'a pas, soi-même, dans son cœur, d'obstacle, alors les autres non plus n'auront pas d'obstacles envers nous.

Tous les conflits qui existent maintenant dans l'humanité, existent parce qu'on n'a pas compris cela.

***<u>Question</u> : Quelle est notre place d'individu par rapport au collectif ? Comme l'humanité ne va bien en ce moment ; comme une personne malade, comme le médecin chinois va essayer de soigner ça, comment peut-on agir, nous, à l'échelle individuelle ?***

Les capacités de chaque personne sont limitées.

Le potentiel, les capacités qui nous sont données par les Divinités à chacun, sont aussi différentes.

Peu importe si on a reçu beaucoup ou peu de capacité ou de sagesse ou peu, on est toujours limité.

Aucune personne individuelle ne va pouvoir sauver l'humanité entière.

Mais une personne peut, après avoir trouvé satisfaction en elle-même, des solutions à ces problèmes à elle-même, peut, très souvent avoir des richesses pour partager avec les gens autour d'elle.

Chaque personne doit pouvoir mesurer ce qu'elle peut faire elle-même, avec ses capacités, et combien de personnes elle va pouvoir aider. Cela s'appelle : « mesurer ses capacités et agir en fonction de ce qu'on peut faire ».

S'il vous reste de l'énergie en plus pour pouvoir aider les autres, c'est une forme de vertu, de qualité, de pouvoir faire du bien aux autres.

Il y a aussi des gens qui auraient la capacité d'aider les autres, mais qui ne le font pas. C'est comme cela, on ne peut rien y faire.

L'aide la plus significative qu'on peut donner aux gens, est souvent une aide qui n'est pas matérielle. Ce qui est plus important que le matériel, c'est comment aider la personne dans ses maladies, dans ses dysfonctionnements. Parmi les maladies les pires ne sont pas les maladies physiques, mais des maladies du Cœur-esprit.

Il a le sentiment que maintenant, la plupart des gens ont des problèmes au niveau de leur âme, de leur Cœur et c'est pour cela que c'est très désordonné.

Cette question-là, on ne peut pas y répondre tout seul.

Quand j'étais jeune, j'avais commencé à étudier avec un très bon médecin. Et puis, j'ai abandonné. Parce que j'avais senti que même si ma technique était excellente, je serais limité dans le nombre de gens que je pourrais aider. Je me suis rendu compte qu'on avait une très bonne méthode pour pouvoir aider encore plus de gens, pour pouvoir soigner l'âme de plus de personnes.

Nous, chacun, nous n'avons pas beaucoup de pouvoir, mais on peut utiliser, emprunter un pouvoir, pour l'utiliser pour les autres. Cette méthode, cela va être de prendre une lumière pour permettre aux gens d'être éclairés sur leurs endroits les plus obscurs.

La plus grande lumière, c'est ce qu'on va trouver dans les livres, dans tous les récits des Saints du passé.

Je me suis consacré beaucoup à partager cette lumière qui est décrite par les Saints dans les livres, et la partager avec les gens.

Aujourd'hui, on a beaucoup d'érudits, de grands professeurs, qui écrivent des livres. Mais ce qu'ils racontent n'a pas un impact, un effet très grand.

Par contre, les sages des temps anciens, par leurs écrits, depuis des centaines voire des milliers d'années, ont un impact sur beaucoup de gens.

Souvent, quand les gens sont complètement dans l'obscurité, qu'il n'y a plus rien qui peut les éclairer, n'importe quel raisonnement ne va pas pouvoir les sortir de là. Mais c'est la lumière des sagesses anciennes qui va leur permettre d'en sortir.

Chacun, nous, individuellement, nous n'avons pas beaucoup de pouvoir. Mais on peut utiliser, emprunter, les sagesses des sages pour pouvoir avoir un impact beaucoup plus grand sur les autres.

C'est pour ça que les Saints, dans toutes les traditions, les Divinités dans toutes les traditions, sont grandioses. Et les livres, les écrits qui ont été laissés, peuvent servir de lampe pour éclairer les gens, même des siècles plus tard.

Depuis toujours, je me suis rendu compte de la limitation qu'on avait d'un point de vue individuel mais qu'on pouvait utiliser la sagesse et la lumière des sages.

***<u>Question</u> : Il y a une phrase taoïste qui dit : « ma vie, mon destin vient de moi et ne vient pas du Ciel ». Et cette phrase semble être en contradiction avec ce qu'on avait dit ce matin : que le Ciel était responsable pour moitié de notre destinée, et l'être humain, responsable pour l'autre moitié.***

Il est déjà venu en Europe plusieurs fois, et il se rend compte que, souvent, on met deux choses ensemble et on les compare alors qu'elles ne devraient pas être comparées l'une avec l'autre.

Par exemple si vous comparez cette tasse avec le portable, ça va être compliqué parce qu'on ne peut pas les comparer l'une avec l'autre.

Ce qu'on dit, c'est deux choses complètement distinctes.

« Une moitié pour le Ciel, une moitié pour l'humain », c'était pour dire que la partie que le Ciel nous a donnée, on ne peut pas la changer, on n'a pas de décision dessus.

Par exemple, on est arrivé avec 10 000 euros. Ça, c'est la partie qu'on a reçue du Ciel. Maintenant, dans le cours de la vie, vous pouvez gagner plus ou dépenser plus. On peut à la fois, gagner de l'argent et dépenser de l'argent.

Si dans votre vie, vous avez gagné 20 000 euros et que vous en avez dépensé 10 000, finalement vous terminez votre vie encore avec 10 000, comme au début.

Par contre, si vous avez gagné 30 000 euros et que vous n'en avez dépensé que 10 000, vous avez fait un bénéfice à la fin. Alors votre vie est devenue plus grande. Vous avez doublé la mise de départ.

Et si dans votre vie, vous avez gagné 20 000 euros mais que vous en avez dépensé 30 000, là, vous êtes dans le pétrin. Il n'y a plus rien. Vous avez dépensé ce que vous avez gagné mais aussi ce que vous aviez au départ.

Donc ça, c'est la partie humaine : on peut, à partir de notre capital de départ, le faire grandir ou le faire diminuer. C'est ça qu'on veut dire quand on dit : « la moitié au Ciel, la moitié à l'Homme ».

Cette phrase-là qui dit : « mon destin dépend de moi et non du Ciel », ne parle pas de la même chose. Cette phrase-là veut dire que si je deviens ou non une Divinité ou un Immortel, ce n'est pas le Ciel qui va décider, c'est moi. Si vous voulez véritablement devenir une Divinité et que vous mettez toute votre détermination et votre persévérance à le devenir, vous allez le devenir et le Ciel n'aura aucun pouvoir pour vous arrêter. Et si vous décidez que vous ne cultivez pas le Tao mais que vous vivez une vie qui vous convient bien, le Ciel, non plus, ne va pas vous empêcher de le faire. Donc, au final, si vous devenez une Divinité ou si vous restez une être humain ordinaire, cela dépend de vous, ce n'est pas le Ciel qui décide. C'est ce que veut dire cette phrase-là.

Si vous avez l'impression que c'est une contradiction, c'est que vous essayez de comparer une tasse avec un portable.

Avec n'importe quelle chose dans la vie, si vous voulez comparer des choses, il vaut mieux comparer des choses qui sont égales. Cette question-là on peut l'appliquer à tous les niveaux dans la vie.

***Question* : Le taoïsme préfère-t-il qu'on enterre ou qu'on incinère les morts ?**

MAÎTRE MENG ZHILING : Traditionnellement, pour les taoïstes, c'est très important d'enterrer les morts et de ne pas les incinérer.

Mais en Chine, depuis une dizaine d'années, c'est obligatoire de brûler les morts. On ne peut plus les enterrer. En Chine, il n'y a que les musulmans qui ont l'autorisation d'enterrer leurs morts parce que ça fait partie de leur culture traditionnelle. En Chine, il n'y a que les minorités ethniques qui obtiennent des faveurs du gouvernement. Les musulmans ont immédiatement dit qu'ils n'étaient pas d'accord, ils ont demandé à échapper à cette règle et ils ont obtenu. Mais comme le taoïsme n'est pas une minorité ethnique, il n'a pas obtenu cette faveur. Mais les petits temples dans les montagnes ont maintenant l'autorisation d'enterrer leurs morts dans la terre. Les gens qui vivent dans les villes ou dans les plaines sont obligés de se faire incinérer. C'est malgré nous qu'on fait ça, on ne peut pas faire autrement.

***Question* : Pouvez-vous expliquer davantage le concept du Wu Wei et du Wang Wei ?**

MAÎTRE MENG ZHILING : « Wu », dans « **Wu Wei** », cela veut dire : « pas besoin », « pas besoin de faire ça ». Le sens de « Wu Wei », c'est : « il n'y a pas besoin de faire comme ça ». Il a déjà parlé de cela, il y a deux jours. On va répéter un petit peu.

Parmi les êtres vivants, c'est les humains qui ont la plus grande intelligence.

Quand on veut faire quelque chose, on va utiliser notre subjectivité pour prendre les décisions et agir. La plupart du temps, on va utiliser notre pensée, ce qui veut dire souvent : nos désirs, comme standard pour agir.

En réalité, il y a beaucoup de théories parmi les humains. Toutes ces théories servent à justifier le fait que les façons de faire des humains sont raisonnables.

Exemple : une personne vaut faire une chose. Peu importe que cette action soit raisonnable ou pas, il va trouver des raisons pour justifier que son action est raisonnable. Mais en réalité, il y a beaucoup d'actions qui ne sont pas raisonnables. En plus, nos perceptions sont limitées et on n'a pas la capacité d'anticiper les conséquences des actions qu'on entreprend. Donc par exemple, par rapport à l'environnement à la nature sauvage, on se permet de l'exploiter sans limite. Mais quand on a commencé à exploiter la nature, on n'a pas réfléchi aux conséquences auxquelles ça pourrait nous mener. C'est seulement après longtemps, qu'on s'est rendu compte des conséquences de nos actes. Cette faute est due au fait que les tout premiers hommes qui ont commencé à exploiter la nature avaient une théorie erronée. On avait certaines régions qui, avant étaient des forêts et dans ces régions, le climat était très bon. Plus tard, on a rasé ces forêts-là et certaines de ces régions sont devenues désertiques. L'environnement est devenu hostile et ne convenait plus pour l'habitat des humains.

Quand on commence à couper une forêt, on a toujours des raisons pour le faire. Mais en réalité, à ce moment-là, on agit à l'encontre de la nature, du spontané.

Et malgré qu'on soit en train d'agir à l'encontre de la nature, on va avoir des justifications très raisonnables.

Ce que vous considérez comme des comportements logiques, en fait, souvent n'est pas adéquat et c'est cela qu'on appelle "**Wang Wei**" : une action inconsidérée. Donc Wu Wei, c'est ne pas oser agir à l'encontre de la nature.

Quand on agit de façon inconsidérée, on va trouver ça logique. A ce moment-là, peut être une personne va nous dire que notre action n'est pas raisonnable, mais on va ignorer son conseil.

Pourquoi est-ce que c'est comme ça ? Parce qu'à la base, c'est comme ça.

Pourquoi ce n'est pas comme ça ? Parce qu'à la base, ce n'était pas comme ça.

Au moment où nous nous posons la question : « pourquoi une chose est comme elle est », quand on commence à douter, c'est qu'on a déjà quitté la raison pour laquelle la chose est comme elle est. Quand on agit à l'encontre des choses, on va se demander « pourquoi est-ce que c'est comme ça », ça va nous montrer qu'on a déjà agi à l'encontre des choses.

Dans le taoïsme, on va insister beaucoup sur le fait qu'il ne faut pas agir contre la nature, contre le spontané.

***Question* : Est-ce que le Cœur-esprit doit toujours rester à l'intérieur afin qu'on puisse faire sortir en pleine conscience par la suite. Le Cœur de Maître MENG est-il toujours à l'intérieur et comment ça se passe lorsqu'il nous parle par exemple ?**

MAÎTRE MENG ZHILING : Ici aussi, vous essayez de mettre plusieurs choses différentes ensemble.

S'il nous a rappelé plusieurs fois qu'il fallait ramener le Cœur-esprit à l'intérieur, c'était pour nous décrire la méthode de méditation assise.

Si, pendant la méditation, vous laissez tout le temps votre Cœur-esprit partir, alors, votre méditation ne va pas être efficace.

Mais quand vous faites quelque chose, évidemment votre Cœur-esprit va être dans la chose que vous faites.

Donc quand vous faites à manger, vous devez vous en occuper et du coup votre Cœur-esprit va être dans ce que vous faites. Si vous gardez votre Cœur-esprit à l'intérieur, vous ne saurez pas comment faire à manger.

Donc il faut séparer les choses.

Si vous êtes à l'intérieur pendant que vous êtes en train de manger, peut-être que vous allez mettre la nourriture dans votre nez.

Il ne faut pas mélanger les choses.

Il parlait des gens qui sont dans la montagne et qui essaient de garder leur esprit à l'intérieur toute la journée ; mais quand ils font une activité, ils se concentrent sur cette activité. Quand une personne arrivait, il se concentrait et n'était même pas conscient de qui était la personne. C'était une méthode contraignante qu'il s'imposait à lui-même pour pratiquer. Si une personne pratique dans la montagne et que quelqu'un vient la voir, la personne va peut-être vous ignorer et ne pas être consciente que quelqu'un est venu. Parce que son Cœur est caché à l'intérieur.

Dès que sa pratique a porté ses fruits, il n'a plus besoin d'être comme ça.

Mais en étant des gens ordinaires, on ne peut pas être comme ça de façon si avancée.

Il ne faut pas mélanger les deux situations.

On s'efforce de garder un Cœur-esprit propre, c'est à dire ne pas s'occuper des choses qui ne nous concernent pas.

Dans n'importe quelle activité, tu vas faire attention à la chose que tu fais.

Mais en général, les gens font quelque chose et pensent à autre chose.

Alors le cœur est sale il est dispersé, ça ne convient pas pour la pratique.

Quand je parle, je fais face à tout le monde et donc mon esprit est face à tout le monde.

Et quand tu me parles, ton Cœur-esprit est face à moi.

Quand il parle avec toi, s'il pense à autre chose, ce n'est pas correct.

Les gens qui pratiquent dans la montagne, ne vont même pas parler avec quelqu'un d'autre, et ils ne pensent à rien du tout.

Plus on peut garder le Cœur-esprit à l'intérieur, plus on peut le rendre apaisé plus notre pratique va avancer.

Si le Cœur-esprit part facilement, notre pratique n'est pas très bonne.

***Question* : Hier, il a montré des mouvements de Tai Chi en disant que le mouvement partait des hanches et là est-ce que pour les femmes le mouvement part de là ?**

MAÎTRE MENG ZHILING : Pour la pratique du Tai Chi, c'est pareil. Tu compares à nouveau les poires et les pommes.

Quand on pratique le Tai Chi, on bouge à partir de la taille. C'est à partir d'une structure matérielle. On part de la taille, c'est un mouvement mécanique qui va faire que le reste du corps bouge. Pour les femmes et pour les hommes, il n'y a pas de différence.

Dans la méditation, les femmes et les hommes rassemblent leur esprit à un autre endroit. Mais ça, ça appartient à l'immatériel, ce n'est pas la même chose.

Physiologiquement, les femmes et les hommes sont différents : les hommes ont une prostate, les femmes ont des ovaires. Mais les femmes ont des mains et des pieds et les hommes aussi.

Il ne faut pas tout mélanger, sinon on ne s'en sort plus.

***Question* : Comment on fait pour éviter d'avoir des désirs ?**

MAÎTRE MENG ZHILING : Des façons de maîtriser les désirs, il y en a une très efficace qu'on n'utilise que quand on pratique à un très haut niveau. Pour les gens ordinaires, c'est d'utiliser la contrainte et la limitation.

Peu importe qu'on soit un homme ou une femme, à un certain âge on va avoir des désirs, ce n'est pas une faute. Mais la faute des humains, où est-ce qu'elle se situe ? C'est quand on va activement penser à ces choses-là. A ce moment-là, les désirs augmentent. Donc la première chose, c'est de ne pas y penser activement.

Deuxièmement, on ne va pas aller regarder avec les yeux.

Troisièmement, on va apaiser le Cœur.

Et en dehors de cela, les désirs que l'on éprouve sont des désirs naturels. Il y aura des pertes naturelles et ça c'est normal. On peut y être indifférent.

Il y a une méthode, mais c'est une méthode ésotérique qui est très secrète. On ne la partage qu'avec des gens qui pratiquent à un plus haut niveau.

***Question* : S'endormir sans avoir de pensées ; en théorie c'est évident, mais en pratique on pense. Est ce qu'il y a une méthode ?**

MAÎTRE MENG ZHILING : Il n'y a pas besoin de méthode ; avant de t'endormir, efforce-toi d'être paisible, et ne pas être embêté par des humeurs ou des émotions.

Par exemple, si tu regardes la télévision. Ou alors, parler avec les gens, à la maison et évoquer des choses difficiles et rentrer dans des arguments ou lire un livre qui va être excitant. Et même des choses qui sont très belles et qui vont nous exciter. Ou alors, faire des blagues, le Cœur va être très joyeux ; tout cela ne nous aide pas à trouver le calme dans le Cœur.

Par exemple, boire du café ou du thé ; les gens qui pratiquent ne boivent pas du tout de café ou de thé.

Donc, avant de s'endormir, il faut éviter les sources d'agitation et rester tranquille.

***Question* : Est-ce que du coup, il recommande de faire de la méditation avant de s'endormir ?**

MAÎTRE MENG ZHILING : Oui c'est mieux. Mais avant de faire la méditation, il faut aussi éviter les grandes agitations, les grands mouvements. Parce que sinon pendant ta méditation, tu ne vas pas pouvoir t'apaiser.

**…Méditation**…

Ici c'était 35 minutes. Mais si on avait voulu continuer, on aurait pu.

C'était encore mieux aujourd'hui qu'hier.

Mais il ne nous reste qu'un jour et si on prend plus de temps dans l'assise, on aura moins de temps pour les explications.

Réfléchissez chacun pour vous et voyez peut-être que dans ces quatre jours de temps, vous avez atteint des résultats meilleurs que quand vous pratiquez à la maison. Il y a deux causes à cela. L'une des raisons, c'est que nous sommes ici tous ensemble depuis plusieurs jours, toute la journée, à nous concentrer sur ces sujets-là et on n'est pas distrait par toutes les activités, les choses à faire à la maison. Et puis au niveau de notre Cœur-Esprit, on est plus détendu aussi. C'est plus propre à l'intérieur. Ça, c'est un point important dans la méditation : il faut que le Cœur puisse être pur. On pourra encore continuer à pratiquer chez nous après. Il faut préserver ce temps pour le faire. Quand on est chez soi, c'est peut-être moins facile

d'avoir cette qualité de temps. Quand on a beaucoup de choses à faire chez soi, à l'intérieur du corps, c'est moins propre, moins pur. Et on a aussi moins de temps. Pour la méditation, il y a deux choses essentielles qui permettront d'avoir une bonne pratique : le Cœur doit être propre, relativement détendu, et on doit avoir une quantité de temps, assez de temps. C'est pour ça que parfois les gens pratiquent depuis plusieurs années mais ils n'ont pas vraiment de résultats très évidents. C'est parce que le Cœur ne parvient pas à s'immobiliser, on pense à trop de choses et on a trop peu de temps. Hier, il y a quelqu'un qui avait posé la question de quand il était le plus adéquat de pratiquer ? Aujourd'hui, il va répondre à cette question, mais il ne va pas se limiter à cette question, il va parler aussi des choses qui y sont reliées.

Mais avant de parler de cela, il voudrait que maintenant, on puisse parler de la pratique qu'on vient de faire et parler de notre ressenti à chacun. Est-ce que vous avez des doutes ou des questions auxquelles on pourrait répondre ?

***Question* : Moi, à la fin de la pratique, j'ai les mains moites et d'habitude ça ne le fait pas.**

MAÎTRE MENG ZHILING : Est-ce qu'elles chatouillent un peu ?

***- Non. C'est seulement humide.***

MAÎTRE MENG ZHILING : Si c'est seulement humide, il n'y a pas de problème. Par contre quand on s'assied, on va simplement transpirer un peu. Il n'y a pas de gros problème. C'est peut-être parce qu'à l'intérieur il y a un vide quelque part, mais c'est courant. La plupart d'entre nous ont des vides. Une autre raison, c'est que quand on s'assied et qu'on est immobile, le corps va naturellement éliminer les choses impures et ça va sortir sous forme d'humidité. Est-ce que parmi vous il y a des gens qui ont non seulement la sensation d'avoir les mains moites mais aussi des picotements ou des chatouilles dans les mains ?

***- Moi, c'était de la chaleur.***

MAÎTRE MENG ZHILING : La chaleur c'est le même principe. C'est qu'une fois qu'on s'immobilise, qu'on est tranquille, le corps, la vitalité, ce qui est du corps va remonter. Ça peut remonter sous forme de chaleur. Mais si vous avez des picotements ou des chatouilles dans les mains, faites attention à cette question-là : c'est sans doute qu'il y a une forme de rhumatisme, du froid et du vent à l'intérieur. C'est un processus d'élimination, c'est pour ça qu'on va sentir des chatouilles. Tout le Qi humide va descendre à partir des épaules le long des bras et être éliminé par le point Lao Gong (8MC). Et étant donné que ce n'était pas un Qi pur, mais que ça fait partie du Qi pervers à l'intérieur du corps, quand il sort, on va avoir des picotements. Si vous êtes dans ces circonstances-là, vous devez faire particulièrement attention à ne pas porter trop peu de vêtements. Il vaut mieux avoir un petit peu trop chaud qu'avoir un petit peu trop frais. Parce que si pendant le processus d'élimination, les membres ont froid, alors vous allez permettre à encore plus de froid de rentrer à l'intérieur. Donc le mieux c'est de porter un petit peu plus, une couche en plus. Si vous êtes bien couvert et que vous avez cette sensation de chatouilles ou de picotements, c'est très bien. C'est que c'est en train d'être éliminé. Si vous êtes bien couvert, le souffle froid de l'extérieur ne pourra pas rentrer facilement. Même si vous avez l'impression que c'est confortable de porter moins parce qu'il fait bon dehors, si vous avez des rhumatismes, ce n'est pas bien, ce n'est pas correct. Pour n'importe qui, la méditation assise ce n'est pas un moment où on se rafraîchit. Parce que quand on est immobile, les pores de la peau vont s'ouvrir facilement. Plus on utilise notre psychisme, notre attention, plus les pores de la peau vont se fermer, tandis que plus on s'apaise plus ils vont s'ouvrir. Et donc relativement parlant il faut porter plus de couches quand on est en immobilité. Et il ne faut surtout pas qu'il y ait de circulation de vent, pas d'air conditionné en été. Si vous méditez dans un endroit où il y a du vent, où il y a un conditionnement d'air, c'est négatif, ce n'est pas bon pour le corps.

Si vous pensez constamment qu'il faut vous détendre, alors vous n'êtes certainement pas détendu. Quand vous êtes vraiment détendu, vous ne pensez plus à la détente. Vous savez

seulement que vous êtes très confortable. C'est quand vous ne pensez plus à rien, et que c'est juste vide et blanc, que c'est juste une espace vide, que vous êtes vraiment détendu. Tant que vous réfléchissez à certaines choses et même si vous réfléchissez à la détente, c'est que vous n'êtes pas détendu. Donc quand vous avez envie de vous détendre, la meilleure façon, c'est d'être tout à fait indifférent à tout et de ne plus rien vouloir du tout Et alors, vous vous détendrez naturellement. Est-ce que vous pouvez comprendre ça ? C'est la même chose dans la vie quotidienne : quand il y a un problème qui nous occupe, qui nous préoccupe, qui nous fait beaucoup de pression à l'intérieur, auquel on ne trouve pas de solution, c'est seulement au moment où on va pouvoir complètement l'abandonner que ça ne sera plus un problème. Plus on a envie de le laisser tomber, de se détendre, plus c'est difficile, plus on s'y accroche. C'est seulement au moment où cette chose-là, où on décide qu'on n'en veut plus, qu'on la jette, c'est à ce moment-là qu'on va pouvoir se détendre. Au niveau de la détente, quand on pratique la méditation, c'est la même chose : on oublie, on s'en débarrasse complètement et alors on est vraiment détendu. C'est la même chose au sujet de la respiration. Il expliquait que plus on respirait haut plus c'était erroné. Il faut que la respiration puisse descendre. Plus vous êtes sérieux et plus vous essayez de faire descendre la respiration, moins la respiration va pouvoir descendre. Il va nous donner une méthode pour que la respiration descende en un coup. Vous pouvez penser à un soupir de soulagement. Quand vous soupirez de soulagement, alors le Qi descend directement. Même chose si vous imaginez que vous devez porter quelque chose de très très lourd, et que vous lâchez cette chose tout à coup : « aaaaaah ! », le Qi va descendre. Essayez maintenant de sentir cette sensation de soulagement, ce soupir de soulagement. Est-ce que vous pouvez le sentir ? C'est ça la sensation.

Quand j'étais plus jeune, un vieux maitre m'a appris à faire ça : il me faisait porter des objets très lourds. Parce qu'à cette époque-là, mon professeur m'expliquait de toutes les façons mais je n'arrivais pas à faire descendre le souffle dans le Dan Tian. Mais ce vieux maître était très intelligent et tout à coup, il a vu une grosse pierre et il m'a dit : « va déplacer cette pierre ». C'était une pierre très grosse, il fallait utiliser beaucoup de force. Et donc il m'a demandé de déplacer la pierre et moi, je ne savais pas de quoi il s'agissait, donc je me suis concentré sur le fait de soulever cette pierre. Et il m'a demandé : « où est-ce que tu sens que tu mets de la force dans ton ventre ? ». Et en faisant, je me suis rendu-compte : « ah c'est à cet endroit-là que je fais un effort ». Chacun peut essayer. Vous irez chercher un objet très lourd, ne pensez qu'à l'objet très lourd et puis quand vous le soulevez, rendez-vous compte d'où est exercé l'effort dans le ventre. Cet endroit-là c'est Dan Tian. Si vous ne pensez pas du tout à votre respiration, vous prenez l'objet lourd et vous allez vous rendre compte que naturellement, on a un petit moment d'apnée et on accumule la force dans le bas du ventre. Pas besoin d'y penser, ça se fait tout seul : la force, le Qi descend dans cet endroit-là. Quand vous avez du temps libre, vous pouvez porter un objet lourd ? Ne pensez pas du tout à Dan Tian avant de le faire, prenez l'objet lourd et puis quand vous avez l'objet lourd, observez la force, et c'est là qu'est Dan Tian.

Il voudrait nous demander si hier soir, avant de nous endormir, nous avons pu faire l'expérience de ne penser à rien avant de s'endormir. Certainement, vu que l'on n'a pas l'habitude, c'était difficile et qu'on a encore pensé à d'autres choses. Mais si vous persévérez tous les jours, ça va devenir une habitude. Et vous constaterez quand, sans même vous en être rendu compte, la qualité de votre sommeil va être améliorée.

Est-ce qu'il y a encore des questions ?

***<u>Question</u> : Quand je suis en méditation, j'ai une position bizarre, toute tordue. Est-ce qu'il faut se redresser quand on s'en rend compte ? Ou est-ce qu'il faut ne pas y penser ?***

Maître Meng Zhiling : C'est tordu vers l'avant ou sur le côté ?

***J'ai l'impression que je suis plutôt à droite et en arrière.***

MAÎTRE MENG ZHILING : C'est peut-être, si tu penches vers la droite, qu'il y a un espace vide entre ta jambe droite et le sol, et du coup tu vas pencher vers la droite. Il faudrait que les deux genoux puissent être posés. Ce n'est pas un problème d'être tordu ou non. C'est au niveau des supports, tu n'es pas bien soutenue à gauche et à droite. Donc, quand tu es assise, tu peux mettre des coussins, des supports pour qu'il n'y ait pas de vide entre tes jambes et le sol.

Si tu pars en arrière, il y a seulement la pratique qui peut t'aider. D'abord, il faut qu'il y ait assez de vitalité, d'attention, et petit à petit, avec le temps, ça va se réguler. Si vous partez en arrière ou en avant, c'est parce qu'il n'y a pas assez de vitalité et qu'on a envie de s'endormir.

Donc le premier problème c'est de faire en sorte qu'on assez de vitalité, d'énergie. La deuxième chose, c'est qu'il va falloir y avoir de la force au niveau de la taille pour pouvoir rester droit. Même sur une chaise habituellement, il va faut pouvoir avoir le dos droit, et ne pas être arrondi vers l'avant. Si vous avez l'habitude d'être comme ça, vous ne pourrez pas méditer. D'ordinaire, asseyez-vous, aussi, bien droit. Bien sûr, quand vous êtes dans un fauteuil, vous pouvez vous adosser, mais sur une chaise restez bien droit.

Si tu ne te redresses pas consciemment, alors tu vas tomber. Mais ça a déjà eu une influence sur ta passibilité, ta tranquillité. Donc, si pendant dix minutes, ton corps, petit à petit progressivement se penche, tu vas te redresser mais ça veut dire que tu dois recommencer dix minutes avant puisque ça fait dix minutes. C'est pour ça qu'il faut bien être préparé et faire des pratiques préparatoires, afin qu'il n'y ait pas de problème en cours de route.

***<u>Question</u> : Quel est le phénomène, quand on est calme et que la respiration se réduit d'elle-même, au bout d'un certain temps, il se crée comme une sensation d'anneau entre le Dan Tian et les mains, comme une sensation de dilatation agréable ?***

Il y a des gens qui sont plus rapides, certains plus lents, certains plus agiles, certains moins agiles. Mais pour tout le monde, quand on approche les mains, on va avoir une certaine sensation, ça appartient à l'immatériel. Mais tout le monde va avoir des sensations quand on approche les mains. C'est tout à fait normal, tout le monde va avoir des sensations différentes mais c'est tout à fait normal. On peut dire une personne va avoir une sensation, une autre, une autre sensation. Mais aucune de ces sensations n'est la sensation pour tout le monde. Par exemple, ici, selon le point de vue, certains vont voir un papier lumineux, de l'autre côté quelqu'un va voir une fleur, en dessous, quelqu'un va voir le plastique, de haut la fleur sans l'emballage, ce sont différents points de vue sur une même chose. Les sensations individuelles ne peuvent pas devenir des standards pour tout le monde. Ce n'est jamais qu'une toute petite parcelle de la totalité. Les gens qui ont beaucoup pratiqué, les grands maitres, ils peuvent voir en un clin d'œil une immensité. Par contre une petite fourmi elle ne va voir qu'à deux ou trois centimètres autour d'elle. C'est une question de vision, de perspective sur le monde. Plus on pratique, plus la perspective peut s'agrandir, c'est comme ça.

***<u>Question</u> : Mais, qu'est-ce que c'est que cette sensation ?***

## Il va parler de la perspective du Tao pour expliquer.

Il parle de la perspective sur les choses. Au fur et à mesure de la pratique, on va avoir une perspective plus large sur les choses. Comme il l'a expliqué, au début, peut être qu'on ne voit qu'un aspect. On ne voit qu'une face de cette fleur et petit à petit, au fur et à mesure de la pratique, on va pouvoir voir de plus en plus d'aspects. Il a parlé le premier jour de la limitation des perceptions des êtres humains, c'est de ça qu'il parlait. Quand on ne pratique rien, on va avoir une perspective sur les choses qui est très petite, et la pratique permet d'agrandir les perspectives. Mais on croit toujours soi-même que ce qu'on voit, c'est réel et que c'est tout.

C'est comme la fourmi qui ne voit que sur une petite superficie de quelques centimètres autour d'elle. Mais de son point de vue, elle a sûrement l'impression qu'elle voit tout.

La pratique du Tao, c'est un peu comme monter une montagne. Est-ce que vous avez tous eu l'occasion de monter sur une montagne ? Donc par exemple, si vous n'avez passé que du temps à lire des livres, à étudier, et que vous n'avez jamais monté une montagne, vous serez comme quelqu'un qui est au pied de la montagne. Les choses qu'on lit quand les livres, ce sont les perceptions qu'ont eu les grands saints quand ils étaient en haut de la montagne. Et ce qu'on va lire dans les livres, on va imaginer que c'est la réalité. Mais si une personne décide d'arrêter de lire ces livres et de monter le chemin pour aller là-haut, au sommet de la montagne, une fois qu'il arrivera à 100 m d'altitude, il va se rendre compte : « ah enfin, ça c'est la réalité, ce qui était en bas, c'était limité ». Et à ce moment-là, il va se dire : «  ah maintenant, j'ai beaucoup de sagesse, maintenant j'ai une grande perspective sur les choses ». Mais s'il continue et qu'il arrive à 1000 m d'altitude. Il va se dire : « woaouh, je vois encore de façon plus vaste ce que je voyais quand j'étais à 100 m, c'était vraiment très limité ».

Plus on monte sur la montagne, plus on va se rendre compte qu'on connait peu, et plus on va se rendre compte que ce qu'on perçoit n'est pas la réalité. Et on peut se rendre compte que c'est quand on est arrivé tout à fait au sommet de la montagne qu'on aura une perspective telle que celle qu'avaient les saints.

Ce processus d'escalade de la montagne, c'est le processus de la cultivation du Tao. C'est le chemin qui mène d'une vie tout à fait ordinaire. Si on ne monte jamais la montagne on n'aura jamais accès à la sagesse des saints que par le biais de leurs écrits. Mais leur perspective sur le monde, la vision des choses on ne l'aura pas.

Donc ce qu'on lit dans les livres c'est de la connaissance et pas une perspective. La personne qui est au sommet de la montagne peut ne pas avoir de connaissance mais elle a une large vision.

En Chine on a une petite histoire, une petite parabole, des aveugles qui touchent un éléphant. C'est une métaphore pour ce qu'il vient d'expliquer. Il y a quelques personnes aveugles qui elles-mêmes ne croient pas qu'elles sont aveugles. Elles se sentent très intelligentes. Un des aveugles vient et touche la patte d'un éléphant et dit : « vous savez ce que c'est un éléphant ? Un éléphant, c'est un tronc ». Un autre va toucher le corps et dire : « non, non, c'est pas vrai, un éléphant, c'est un mur » et un troisième va toucher la trompe de l'éléphant et dire : « non, non, c'est un tuyau ».

Chacun de ces aveugles considère que c'est eux qui ont raison parce que ce qu'ils ont touché c'est réel ils n'ont pas dit un mensonge. Mais il y a un autre aveugle qui va ni toucher ni quoi que ce soit, mais on imagine qu'il va juste ouvrir les yeux et se rendre compte de ce que c'est qu'un éléphant. Mais si cette personne qui vient d'ouvrir les yeux essaye d'expliquer aux autres aveugles ce que c'est, les autres aveugles ne vont pas le croire, ils vont argumenter ça ne sera pas possible de communiquer.

C'est pour ça que ceux qui ont réalisé le Tao n'ont pas de moyen d'argumenter, d'expliquer. Et en général, ils ne disent rien. Et c'est toujours les personnes qui en disent le moins qui sont plus proche du réel.

Les trois aveugles sont des gens qui ont écrit des livres ou des théories à partir de ce qu'ils ont ressenti, mais en fait, ils se trompent. Les gens qui s'entêtent à prouver qu'ils sont corrects, ce n'est pas nécessairement qu'ils sont corrects.

Il va encore nous raconter une petite histoire au sujet de la limitation des perceptions humaines qui vient du « Na Hua Jin ». C'est le fleuve jaune qui a un lit très grand, mais à ce moment, il y a peu d'eau dedans. Tout à coup, c'est la saison des pluies. Il pleut beaucoup et la Terre est inondée sur plusieurs kilomètres. Alors que la terre était tout à fait aride, tout est inondé et des grands arbres sont immergés presque jusqu'au sommet. Alors le dieu du fleuve He Bo est vraiment très content et il dit : « ah je suis le plus beau, je suis le plus fort ». Et

donc He Bo est très heureux, et très libre. Il se laisse flotter dans son fleuve en considérant qu'il est le plus heureux. Mais dès qu'il arrive à la mer de l'Est, il se rend compte qu'il était bête et qu'il n'est pas le plus grand. Et à ce moment-là, il est plutôt honteux. Il se rend compte qu'avant il était vraiment très arrogant, et donc il est honteux de son attitude. A ce moment-là, le dieu de la mer se rend compte qu'il est là, et vient le voir. Le dieu de l'eau lui dit : « on ne peut pas parler de l'océan à une grenouille au fond d'un puits, et on ne peut pas parler de la glace et de la neige de l'hiver à un insecte qui ne vit que pendant l'été. Et on ne peut pas parler du Tao avec les gens qui sont entêtés dans leurs certitudes. Mais toi, vu qu'en voyant ce qui est grand, tu as compris que tu es petit, on va pouvoir parler du Tao ».

Et il s'en suit un très long dialogue au sujet de ce qui est grand. Alors He Bo dit : « Ah ! Ah ! L'univers est grand, le ciel est grand. Et puis, chaque fois, il y a quelque chose d'encore plus grand » et ils arrivent à un espace illimité. Donc pour cultiver le Tao on doit se rendre compte qu'on est toujours plus petit et qu'il y a quelque chose de toujours plus grand, sinon on ne peut apprendre…

Toutes les personnes qui imaginent quelles sont grandes vont aimer argumenter, vont être dans les conflits avec les autres, à argumenter. C'est quand on prend conscience qu'il y a quelque chose de plus grand, qu'on arrête d'argumenter.

On va revenir à l'histoire du dieu de la mer et de He Bo, pourquoi le dieu de la mer a dit qu'on ne pouvait pas parler de la mer à une grenouille au fond d'un puits ? Parce que cette grenouille est née à l'intérieur du puits. Donc de toute sa vie ses connaissances, sa sagesse ont été forgées à l'intérieur de ce puits. C'est une forme de limitation, toutes ces limitations sont représentées par ce puits. Si l'on demande à elle la taille de l'océan, elle va dire : « bah c'est aussi grand que la flaque au fond de mon puits ». Et si on lui demande la taille du ciel, elle va dire : «  le ciel est aussi grand que l'ouverture de mon puits en haut ». Si quelqu'un qui vit en dehors du puits vient discuter avec la grenouille et lui dire qu'il existe des choses encore plus grandes que son puits, la grenouille va ouvrir la bouche encore plus grande pour se défendre et dire que ce n'est pas vrai.

Parce que toutes les connaissances récoltées dans sa vie sont basées sur cette réalité-là, c'est impossible de lui faire comprendre une autre réalité. Donc ce n'est pas correct de dire qu'elle se trompe, et ce n'est pas correct de dire qu'elle ne se trompe pas non plus. C'est une question de point de vue, si l'on se met du point de vue de l'intérieur du puits, on va dire que la grenouille a raison, si on se met du point de vue de quelqu'un qui est à l'extérieur du puits, on va considérer que la vision de la grenouille est erronée. Dans le Taoïsme il y a de nombreuses histoires pour expliquer cette limitation de nos perceptions. Et ces histoires sont des histoires qui visent à nous éclairer sur la possibilité de plus grandes perspectives et des chemins qui y mènent.

Dans l'histoire chinoise il y a beaucoup de gens qui avait une grande sagesse. C'est pour expliquer que notre perspective de ce qui est vrai dans la vie, n'est jamais une vérité absolue.

Dans le, *Nánhuá zhēnjīng*, le livre de Tchouang Tseu, il y a une petite histoire qui compare la vie humaine au fait de faire un rêve. Parfois dans un rêve on imagine qu'on s'est réveillé, mais on ne s'est réveillé qu'à un certain niveau, et il explique qu'il y a de nombreuses couches de réveil possibles. Hier je me suis réveillé, et en me réveillant je me suis dit : « ça y est je suis éveillé », et ma perspective d'hier en fait j'étais endormi.

Mais aujourd'hui, je me suis éveillé un petit peu plus, et je pense qu'en fait, hier, je n'étais pas encore tout à fait éveillé, je suis éveillé d'une couche en plus. Et demain, je crois que, demain, je vais encore pouvoir m'éveiller plus par rapport au rêve dans lequel je suis aujourd'hui. Et après avoir expérimenté ça pendant de nombreuses fois, après on n'osera plus s'imaginer qu'on s'est éveillé.

Au début, on s'imagine qu'on peut se réveiller d'un rêve. Mais plus on avance, plus on se rend compte qu'on est dans un rêve de plus en plus grand.

C’est seulement tout à la fin, qu’on va pouvoir se réveiller de ce grand rêve. Et alors, on se rend compte que toutes les fois où on a cru se réveiller avant, en fait, on était à différentes couches d’un grand rêve.

Dans son texte il a écrit une petite histoire sur le rêve du papillon. Ce rêve du papillon depuis 2300 ans qu’il a été écrit est très connu en Chine. C’était très simple mais ça a eu une grande influence.

Il dit qu’il vient de se réveiller d’un rêve, et qu’il avait rêvé que c’était un papillon et qu’il volait librement et que c’était très beau très agréable. Et puis il s’est réveillé, et il est devenu Tchouang Tseu.

Et donc la sensation était peu agréable par rapport au fait d’être un papillon et de pouvoir voler. A ce moment-là il commence à douter, il se demande : « Est-ce que je suis Tchouang Tseu qui a rêvé qu’il était un papillon, ou j’étais vraiment le papillon qui rêve maintenant qu’il est Tchouang Tseu ? ».

Tchouang Tseu dit que la raison pour laquelle il a pu avoir cette perspective, c’est qu’il est devenu matière, et du coup il ne sait plus s’il est un papillon ou un être humain.

Et donc, cette histoire nous montre que finalement, est-ce qu’il rêve qu’il est un papillon, ou est-ce qu’il rêve qu’il est un être humain ? On ne sait pas, et finalement, les deux états sont différentes formes d’un rêve. Donc la liberté, l’insouciante du papillon, ça fait partie d’un rêve, et la sensation d’être un être humain et de s’interroger, c’est aussi une forme de rêve. C’est parce que nous, dans un monde matériel, nous sommes accrochés au bout du nez avec une corde au monde matériel, et on ne sait plus. Le monde matériel nous rend tout à fait confus, et on ne sait plus qui on est véritablement. Nos connaissances ne seront jamais correctes, exactes.

Il a encore une phrase qui est encore plus marquante. Tout le monde sait qu’il y a 2500 ans en Chine a vécu un grand penseur qui s’appelait Confucius. Donc Tchouang Tseu a dit de Confucius que « quand Confucius avait 50 ans, il a toujours su que quand il avait 49 ans il s’était trompé ».

Après toutes ces paroles qu’il vient de nous exprimer, est-ce que vous comprenez le fond qu’il essaie de partager avec nous ?

Le centre de ce qu’il veut nous expliquer, c’est que plus une personne pense qu’elle est intelligente, plus en fait elle est limitée par ce qu’elle pense.

Les gens qui pratiquent à un moment arrêtent d’être entêtés, d’être rigides. Ils ne persévèreront plus en disant : ça c’est correct, ça ce n’est pas correct.

Et il va considérer que, parmi les connaissances humaines, il y en a qui sont un peu plus correctes, un peu plus intelligentes, un peu moins intelligentes… Mais que toutes les connaissances sont relatives les unes par rapport aux autres. Comme ça, ça fait en sorte qu’il y ait beaucoup moins de conflits et d’argumentation et de guerre entre les gens.

En Chine, depuis 2000 ans, il y a trois grandes religions qui ont vécu ensemble, les unes à côté des autres : le Confucianisme, le Taoïsme et le Bouddhisme. Sans jamais qu’il y ait une guerre de religions. Et il y a des gens qui demandent pourquoi les gens continuaient et persévéraient dans la pratique du Taoïsme, au fil des siècles. C’est parce qu’ils pouvaient complètement se libérer de leurs limitations, s’ouvrir à la lumière. Et se réveiller pour de vrai.

Donc, il va faire un exemple qui n’est pas tout à fait adéquat. Par exemple, la fourmi, elle est très intelligente, mais elle ne connait pas le monde des humains. Elle ne connait rien du monde des singes, non plus. Elle ne connait rien du monde sous-marin. Mais si une fourmi se rend compte du monde des humains et a le désir que prendre conscience du monde des humains, elle se rendra compte qu’il y a une perspective plus grande.

Encore un exemple : une métaphore un petit peu plus proche de nous.

Par exemple : un bœuf, et un chien. Les chiens, ils aiment bien croquer dans des os. Donc, le chien est en train de ronger un os. Un bœuf vient et passe par là. Le chien va lâcher son os, et va aller aboyer près du bœuf. Donc le buffle va dire : «  je n'ai rien fait pourquoi du m'aboies dessus ? Pourquoi essaies-tu de me mordre ? ». Et le chien va dire : « pourquoi est-ce que tu viens voler mon os ? ». Le buffle dit : « Moi, je ne mange pas les os, je passais juste par là et je n'allais pas manger ton os ». Et le chien dit : « Non, ce n'est pas vrai. Si tu n'étais pas là pour voler mon os, tu ne serais pas passé par ici ! ». Et donc ces deux-là ne vont jamais pouvoir se comprendre. Mais donc, cette histoire du chien et bœuf, on peut la transposer entre les êtres humains. Donc, si on est dans une situation comme ça et qu'on se rend compte qu'on est dans une situation comme ça, on va se trouver vraiment ridicule est ennuyeux.

On ne tombera plus dans ce genre d'argumentation plus tard. Chaque fois qu'il y a un conflit, chaque partie du conflit va se défendre et considérer que soi-même est très intelligent. Mais si on voit ça d'une autre perspective, un peu plus haute, si on voit les deux parties du conflit on se rend compte que c'est très bête.

Tout ce dont il vient de parler maintenant, c'est pour aborder l'idée de nos limitations. Si on prend conscience vraiment des limitations de nos connaissances, on va immédiatement pouvoir abandonner beaucoup d'entêtements, d'attachements, de certitudes.

Plus on est accroché à nos opinions, plus on s'entête à les défendre, plus on est attaché à nos points de vue, plus on va souffrir. Les gens qui sont très attachés à leur perspective, très entêtés, ne vont souvent pas vivre très longtemps. On va pouvoir vivre longtemps si on est capable de voir les choses avec plus de détachement.

Moins on a d'attachement, moins on est entêté, plus on va pouvoir vivre longtemps. Quand on se met en colère on va avoir des soucis avec le Foie.

On a fait des statistiques en Chine, la plupart des gens qui sont morts d'une maladie du foie étaient des gens qui se mettaient souvent en colère, qui avaient du feu dans le foie. C'est des gens qui étaient très réactifs, qui sortaient les yeux en colère. Ce genre de personnes va facilement avoir des problèmes, des maladies du foie parce que dès que l'on se met en colère le feu monte. Donc ça va réchauffer le foie et générer des problèmes.

Mais ce genre de maladie n'est pas détectable au début, on s'en rend compte seulement souvent trop tard quand la maladie est déjà là. Maintenant il n'y a plus de bons médecins chinois, s'il y avait encore de bons médecins chinois ils pourraient prédire les maladies avant qu'elles arrivent. Maintenant il y a très peu de bons médecins chinois, c'est pour ça qu'il y a beaucoup de gens qui ont des problèmes, des maladies du foie en Chine. Parce que les gens se mettent en colère pour des questions d'argent. C'est pour ça que Tchouang Tseu dit que notre perception est rendue confuse à cause du monde matériel.

La tristesse et le fait de penser à beaucoup de choses ça va mettre de la pression au niveau du cœur.

Si au niveau des désirs sexuels entre les hommes et les femmes, s'il y en a beaucoup trop, ça va faire du tort aux reins.

Si on est trop content, si on a trop de joie, ça va aussi faire du tort au cœur.

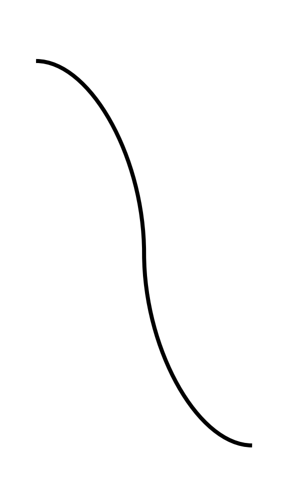
La tristesse va faire du tort à la Rate.

Donc toutes les émotions, la colère, la tristesse, le désir… vont toutes avoir un impact sur nos organes internes. La tristesse, la colère, la pression, l'excès de joie, tout ça c'est à cause de nos attachements, du fait que l'on est trop accroché, trop entêté. Tout ça a un impact sur notre santé, et du coup, ça nous empêche de vivre longtemps.

N'imaginez pas que la pratique du taoïsme c'est seulement la pratique de la méditation assise, la régulation des émotions dans tous les moments de la vie c'est aussi extrêmement important, parce que les émotions, les humeurs qu'on a au niveau psychologique vont aussi avoir une influence sur notre capacité à être en méditation.

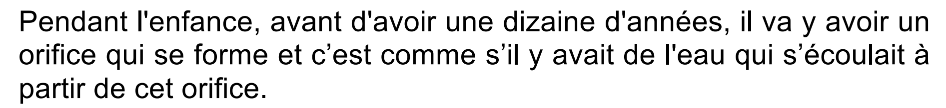
## Lien entre Jing et Qi

Donc on va continuer avec le schéma, avec le Tao qui se divisait en deux aspects : le Xing, nature humaine et le Ming. Le Ming donc l'aspect vie est relié au Qi. Ce Qi, c'est le Qi prénatal, le Qi originel, primordial.

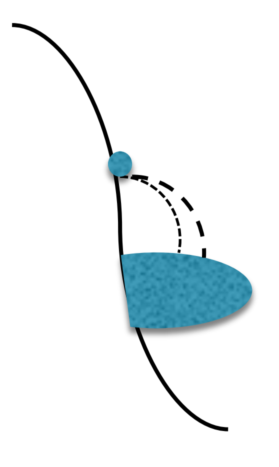


Il va faire une métaphore avec une chose concrète, insolite : disons que ça, c'est une montagne, disons que cette montagne n'a jamais subi aucun dommage. Cela va être une métaphore pour notre Qi primordial.

Quand on est un nouveau-né cette montagne est très complète, elle n'a jamais été endommagée par quoi que ce soit.



Pendant l'enfance, avant d'avoir une dizaine d'années, il va y avoir un orifice qui se forme et c'est comme s'il y avait de l'eau qui s'écoulait à partir de cet orifice.



On va imaginer qu'ici, il y a un lac, rempli, et que cette eau s'écoule dans ce lac.

Faites attention, ce qu'il décrit là, ce sont des choses immatérielles, ça n'a pas de forme.

Cet endroit est comme notre Dan Tian.

Dans le Huang Di Nei Jing, le Classique de l'Empereur Jaune, on parle d'une limite d'âge : c'est 16 ans pour les garçons, 15 ans pour les filles.

En Chine, quand on dit 16 ans ou 15 ans, ce n'est pas pareil parce qu'on commence à compter un an plus tôt.

Donc, quand on dit 16 ans pour un garçon, c'est en réalité 15 ans et pour les filles quand on dit 14 ans, en réalité, c'est 13 ans.

Ce qu'on dit dans le Classique de l'Empereur Jaune, c'est qu'à cet âge-là, les phénomènes physiologiques commencent à s'exprimer.

Dans notre humanité actuelle, peut être que cette époque commence un petit peu plus tôt.

Avant cet âge-là, avant la puberté, cette eau qui coule vers le Dan Tian, c'est quelque chose que la personne ne ressent pas, on n'a pas de sensations.

A partir de 13 ans, 15 ans, on va observer des transformations au niveau physiologique. A ce moment-là, à partir de cet endroit-là, il va y avoir un nouvel écoulement.

Et ça, se sont les phénomènes physiologiques, et là, on rentre dans le matériel.

Cet endroit-là, on va le nommer le Jing, l'Essence primordiale : Yuan Jing et à l'intérieur de la montagne c'est le Yuan Qi, le Qi primordial.

Donc cette transformation du Qi en Jing se fait, pour que l'humanité puisse se reproduire et avoir des descendants.

Si, à ce moment-là, la jeune personne parvient à accumuler le Jing primordial à l'intérieur de soi, et à ce qu'il n'y ait pas d'écoulement…

La transformation du Qi primordial en Jing primordial est un processus permanent.

Il y a deux entrées, deux bouches par lesquelles ça peut s'écouler. A partir du moment où on arrive à la bouche du lac, il va y avoir écoulement vers l'extérieur.

Dans le Huang Di Nei Jing, on nomme ces phénomènes physiologiques pour les filles et pour les garçons, ils ont des noms précis qui sont peut-être difficiles à traduire. Mais les principes de ce fonctionnement sont les mêmes pour les filles et pour les garçons.

Pour les femmes, les règles sont mieux définies : il y a des cycles d'un temps déterminé.

Pour les hommes, relativement aux filles, c'est moins déterminé au niveau temporel.

Mais pour tout le monde, c'est pareil. Une fois que c'est rempli, alors, ça commence à sortir.

Ce qu'il décrit, c'est tout à fait naturel : quand c'est rempli, ça s'écoule. Et puis, ça continue à se remplir et ça s'écoule chaque fois que c'est rempli.

Mais dès qu'on a des relations sexuelles avec l'autre sexe, on sort du naturel et on vient dans des comportements humains. Avec les désirs, on peut avoir des relations pour faire des enfants.

Donc, ce qu'il expliquait, c'est un phénomène naturel, pas du tout fait par l'humain, pas du tout artificiel.

Maintenant, il va parler d'un processus artificiel.

Ce qui va être artificiel, c'est que s'il y a beaucoup de relations sexuelles entre un homme et une femme, il n'y aura plus assez dans le réservoir et ça n'arrivera pas jusqu'à la porte. Et donc, on va artificiellement stimuler nos désirs et ça va créer du mouvement dans ce réservoir. Et dès qu'on crée du mouvement artificiellement, ça va de nouveau pouvoir ressortir mais il y en a de moins en moins à l'intérieur. A ce moment-là, on fait du tort, sévèrement, à notre corps.

Il ne sait pas si en Occident, nos empereurs utilisaient quelque chose pour remédier à ce problème. Mais en Chine, oui : les empereurs avaient un médicament.

Les empereurs chinois avaient une épouse principale, et puis trois épouses secondaires, et puis six concubines un peu plus secondaires, et puis après 72 autres, et puis après, il y avait encore toute une population.

Et donc la stimulation, l'excitation sexuelle qu'il pouvait se générer artificiellement ne suffisait pas. Et donc, il avait besoin d'un médicament, d'une médecine.

Et donc, les médecins avaient conçu des plantes pour pouvoir stimuler ce désir après avoir mangé ce médicament, même quand il n'avait plus aucun désir. Mais, après avoir libéré ce désir, il en avait de moins en moins. Étant donné qu'il endommageait ses réserves, il endommageait aussi ses réserves de Yuan Qi. C'est pour cela que la plupart des empereurs chinois sont morts très jeunes. Il y a des empereurs qui sont morts dans la vingtaine : ils ne sont jamais arrivés à trente ans. La plupart des empereurs sont morts dans la trentaine ou la quarantaine. Ceux qui sont arrivés jusqu'à 50 ans sont très rares.

Pendant la dynastie des Qing, la dernière dynastie des Manchous, il y a un grand empereur qui s'appelait Qian Long.

Toute sa vie, il a demandé à des taoïstes de lui préparer des médicaments pour cultiver la vie et puis finalement, il a développé une façon de cultiver la vie tout à fait propre à lui-même. Il s'imposait beaucoup de tabous, de règles, à lui-même. Et l'une d'elles, c'était qu'il ne voulait pas s'approcher des concubines.

Dans la Chine impériale, l'empereur n'habitait pas avec ses concubines mais il choisissait la concubine. Qian Long, lui, il en voyait très peu, il n'en voyait qu'une très rarement. Qian Long n'autorisait une concubine à venir que rarement et il a jamais utilisé ce médicament.

Il a vécu 80 ans. C'est le seul empereur de Chine qui ait vécu si longtemps. Essentiellement, c'est parce qu'il n'a pas dépensé cette chose-là.

C'est pour cela que la plupart des empereurs sont morts avant 50 ans.

La stimulation artificielle du désir va générer un épuisement.

Et si on doit, en plus, utiliser des médicaments pour stimuler notre désir, ça c'est encore plus nuisible à notre santé parce que les Souffles et l'Essence, le Qi et le Jing sont les choses les plus précieuses dans notre corps.

Si on les dépense en grande quantité, c'est certain qu'on va endommager notre santé.

On va continuer en parlant des pratiques de Ming, des pratiques de Vie dans le taoïsme.

La première, c'est qu'on ne va absolument jamais pouvoir artificiellement stimuler son désir, même penser à un objet de désir c'est une erreur. Ça c'est une règle de base.

Mais les pertes qui sont naturelles, qui sont physiologiques, on ne va pas les endommager. On peut les laisser faire naturellement ce qu'elles font.

Ceux qui pratiquent le taoïsme vont faire en sorte que, avant que ce réservoir soit plein, ils vont renvoyer cela dans l'autre sens. Ils vont les retransformer en Qi primordial.

Par exemple vous avez un bassin, si vous mettez de la lumière chaude sur ce bassin, l'eau va s'évaporer pour pouvoir remonter.

Ça, c'est une méthode qui était transmise secrètement.

Voilà la méthode : c'est comme s'il y avait un soleil qui venait réchauffer cette eau dans le bassin. Dès que du Yuan Jing c'est reformé dans le bassin, avec la chaleur du soleil, ça va pouvoir remonter.

C'est ça qu'on appelle dans la pratique : « affiner le Jing, cultiver le Jing pour le transformer en Qi ». C'est faire en sorte que ce Jing, par l'évaporation, puisse se retransformer en Qi.

Pour accomplir cette pratique, il faut au moins deux ou trois ans et à ce moment-là, cette passe, cette ouverture se referme. Dès que cette ouverture est refermée, alors les phénomènes physiologiques n'existent plus et on revient à l'état dans lequel on était avant la puberté.

C'est assez inimaginable pour la plupart des gens, surtout pour les femmes, ne plus avoir de phénomènes physiologiques. C'est difficile à concevoir.

Il y a des noms pour ça : pour les hommes on va parler de la « fermeture de la passe du Yang », on ferme le passage du Yang. Pour les femmes, on va dire « interrompre le dragon rouge », le dragon rouge, c'est une métaphore pour le sang pour les femmes et donc une métaphore » on va couper le dragon, interrompre le cycle menstruel.

Donc c'est la même chose pour les hommes et les femmes, on interrompt un phénomène physiologique.

Donc cette période d'affiner le Jing pour le transformer en Qi c'est la première étape des pratiques du Ming Gong de la pratique de la vie

La deuxième partie, on ne va pas en parler, mais c'est « affiner le Qi pour revenir à l'Esprit, pour revenir au Shen ».

Et puis ensuite on va affiner le Shen, l'Esprit pour faire retour au vide. Et là, on est au Tao. Ça, on n'en parle pas, c'est trop loin de nous. Même cette première étape, pour la plupart des gens, c'est très difficile à accomplir.

On va revenir aux phénomènes naturels, biologiques.

Si on ne cultive pas le Jing pour le transformer en Qi, ce Jing, qui est dans le réservoir, va s'écouler vers l'extérieur. A un certain moment, à cet endroit-là, on n'aura plus rien pour remplir le réservoir

Et ça, c'est aussi détaillé dans le Huang Di Nei Jing, le Classique de l'Empereur Jaune : il y a aussi un âge qui est déterminé pour l'interruption de l'écoulement du Qi en Jing.

Pour les hommes, c'est 64 ans et donc c'est 63 de vie : c'est 64 ans, depuis la conception.

Pour les femmes, c'est 48 et donc en réalité, c'est 47 ans.

A ce moment-là, on n'aura plus ces phénomènes physiologiques. Mais maintenant les conditions de vie sont meilleures, et parfois, cette date est reculée de quelques années : on arrive parfois à 50 ans pour les femmes. Le Classique de l'Empereur Jaune est un livre qui a été écrit il y a 3000 ans. C'est à ce moment-là qu'il avait donné ces chiffres.

Arrivé à cet âge-là, il nous reste un petit peu, à cet endroit-là, c'est ça qui constitue notre force dans notre corps. Avec cette force-là, on peut parfois continuer 20 ans, 30 ans, mais quand ce qui est là est épuisé, alors c'est la fin de la vie.

Dans les écrits, on parle de personnes qui, vers plus de 80 ans, 90 ans, n'avaient pas encore interrompu ce circuit. Mais ce genre de personnes est vraiment très très rare, ça n'arrive pas souvent. Pour la plupart des gens,, si on arrive à vivre jusque 80, 90 ou 100 ans, c'est déjà extraordinaire.

Tout ça, c'est la pratique du Ming. C'était une métaphore afin que nous puissions tous comprendre. Si vous essayez de comprendre ce qui est écrit dans les livres, c'est très compliqué à comprendre. En utilisant des images, c'est plus facile de comprendre.

***Question : Hier, il y a quelqu'un qui a demandé à quel moment c'est le plus propice de faire une méditation ? On va encore ajouter une question à celle-là : combien de fois par jour il faudrait méditer ?***

Donc quand vous commencez à faire de la méditation, ne vous mettez aucune limite au niveau temporel. Plus on le fait de fois sur une journée, mieux c'est.

Le plus basique, le plus élémentaire, c'est le matin, quand on se réveille. On ne se lève pas tout de suite, d'abord on fait une méditation.

Avant de s'endormir aussi, on s'assoit d'abord un peu avant de s'endormir.

Et à midi aussi, il faut essayer de trouver un moment pour s'asseoir.

Et si vous vous réveillez au milieu de la nuit, asseyez-vous immédiatement pour méditer : ça c'est très bien aussi.

Mais pour les gens comme eux (les moines taoïstes) qui pratiquent : toutes les nuits, ils se réveillent et pratiquent au milieu de la nuit. Si on ne se levait pas la nuit pour méditer, on passerait à côté de beaucoup de choses bénéfiques. C'est quand on se réveille au milieu de la nuit pour méditer, que les effets sont les meilleurs. Mais la plupart des gens dorment et ne se lèveront pas.

Et les autres moments : si c'est pratique, alors vous pouvez vous assoir n'importe quand.

Ça, il ne faut pas avoir peur d'en faire trop, il faut avoir peur d'en faire trop peu.

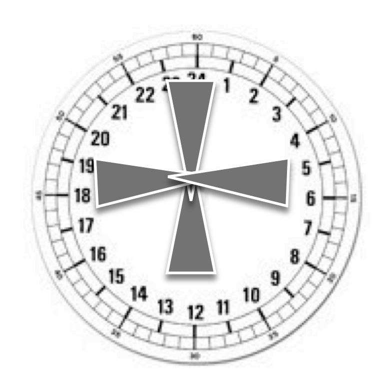
Si vous ne méditez qu'une seule fois par jour, ça n'aura plus ou moins aucun résultat.

Peut-être que si vous le faites une fois par jour, vous allez pouvoir sentir un certain confort, mais, par rapport à la pratique, ça n'a aucun impact.

Maintenant, si vous voulez pratiquer la médiation de façon formelle, il y a des restrictions au niveau du temps qui sont très rigoureuses.

Notre maître, quand on était jeune, nous avait imposé certaines tranches horaires aux quatre points cardinaux de la journée :

- l'heure Zi entre 23h et 1h
- l'heure Wu entre 11h et 13h
- l'heure Mao entre 5h et 7h
- l'heure You entre 17 et 19h




Ces 4 périodes sont imposées, obligatoires.

On divise les 24h en quatre parts égales, quatre grandes parts dans les 24h.

Si on enlève ces huit heures de pratique, il reste combien d'heures ?

Donc si on divise les 24h par quatre, on aura quatre tranches de six heures. Si on enlève cette période de deux heures à chacune des tranches de six heures, dans chaque quart de journée, il nous reste encore quatre heures où l'on ne médite pas. Entre les méditations, il y a quatre heures, à chaque fois.

Chaque fois qu'on s'assied en méditation, il faut le faire au moins, pendant deux heures.

En général, c'est quand on est jeune qu'on commence à méditer en Chine. Quand on est jeune, on a beaucoup de force, de vitalité. En quelques heures, il va remplir à nouveau son réservoir, et donc toutes les quatre heures, il va devoir s'arrêter pour empêcher que ce réservoir ne se remplisse tout à fait.

Tant que cet endroit-là n'est pas rempli alors il n'y aura pas de génération de désirs. Et pour ne pas avoir de désirs, il va s'assoir en méditation pour pouvoir les maîtriser.

Mais cette méthode est assez secrète, on ne la partage pas à la légère, c'est seulement pour les gens qui veulent réellement pratiquer. Si vous avez cette méthode-là, vous pourrez résoudre immédiatement ce problème d'excès de désirs.

Maintenant, si vous êtes en couple, vous pourrez très facilement résoudre ce problème de désirs. Mais si vous êtes devenu moine, vous n'avez pas cette possibilité-là et donc il vous faut trouver un moyen pour contrôler les désirs. En Chine, quand on devient moine, on va chercher cette méthode. Si vous n'êtes pas absolument convaincu et résolu dans la pratique, vous ne pourrez pas le faire. Votre maitre ne vous encouragera pas, non plus.

En Chine, on n’a pas divisé la journée en 24h mais on a divisé la journée en douze périodes de deux heures.

Il y a donc douze périodes de deux heures par journée.

Ces quatre points sont les points cardinaux de la journée. Quand on médite pendant ces heures-là, c'est là, que les effets sont les meilleurs, surtout lorsque vous êtes dans des états méditatifs plus profonds, ces moment-là sont très propices.

Mais quand vous commencez la méditation, ces moments-là ne sont pas si importants que ça.




Si vous pouvez vous efforcer à pratiquer le plus souvent possible par jour, c'est plus important. Et donc, si vous êtes une personne ordinaire, avec une famille, en couple, si vous pouvez maitriser un petit peu les désirs, c'est déjà bien. Si vous ne les maitrisez pas, vous aurez des effets négatifs, pas idéaux.

Si vous méditez très très bien, mais que par ailleurs, vous avez des désirs excessifs, alors tous vos efforts de méditation seront vains.

Donc le moins qu'on puisse faire c'est contrôler les désirs naturels et on ne va pas chercher en plus à stimuler les désirs

En Chine, il y a beaucoup de gens qui ne sont pas des moines, mais qui font attention à la cultivation de la vie, surtout les médecins chinois, pour qui la préservation de la vie est très importante. Souvent, ils habitent séparément d'avec leur épouse ou leur époux. Un petit peu comme l'Empereur Qian Long dont il nous parlait tout à l'heure : il vivait séparément, il ne voyait une femme que de temps en temps. Il attendait très très longtemps avant d'inviter une femme à venir avec lui. C'est pour ça qu'il a pu vivre jusqu'à 80 ans. Il n'y en a pas beaucoup dans l'histoire de la Chine. Donc, il nous dit ça parce que la maîtrise des désirs est très bénéfique si on veut vivre longtemps

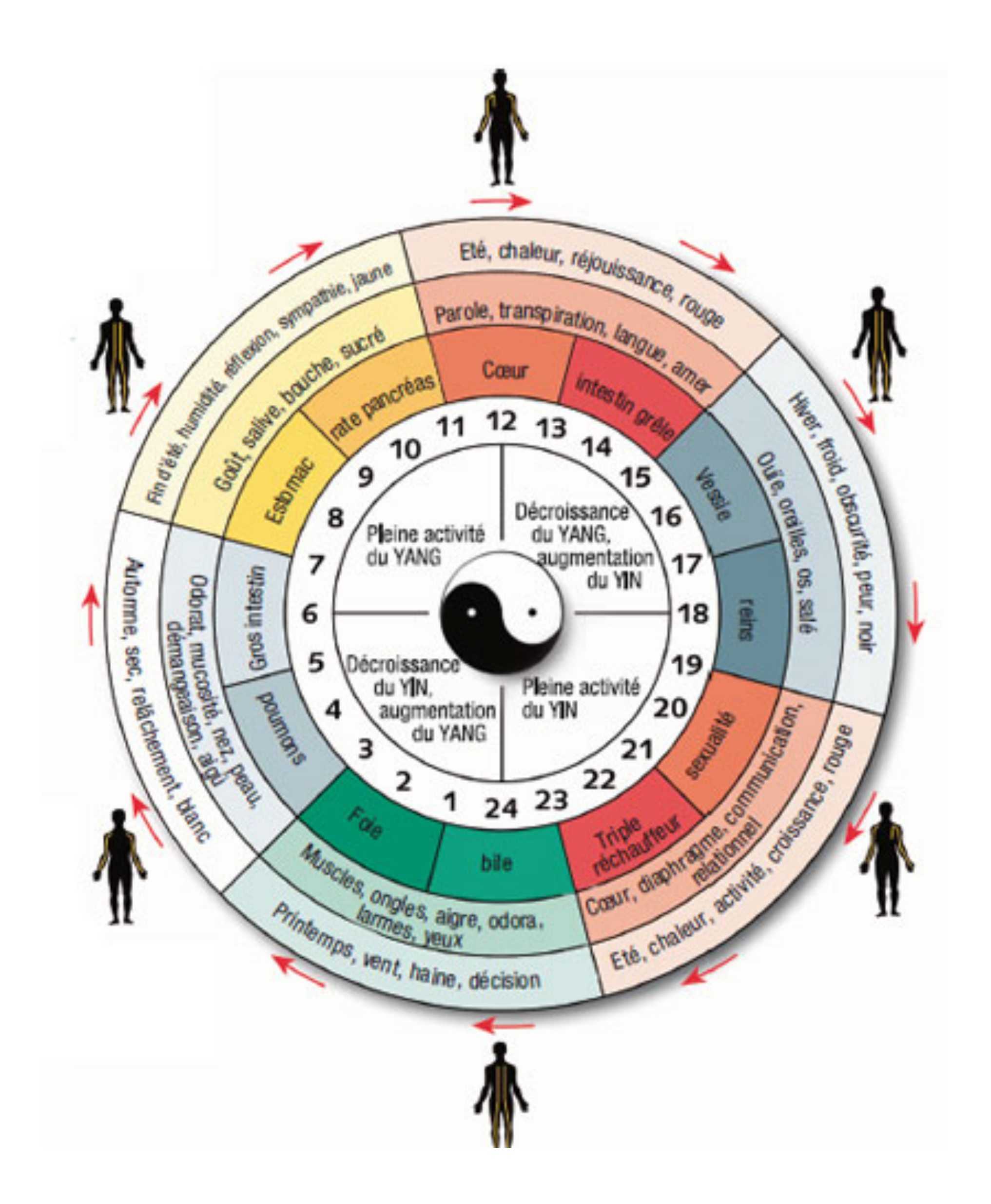
Donc sur ce sujet-là, il y a encore beaucoup à dire, mais il voulait juste nous faire un petit résumé.

***<u>Question</u> : En médecine traditionnelle chinoise, ces horaires correspondent aux organes. Est-ce que chaque tranche permet de renforcer un organe en particulier ? Ou est-ce que ça n’a aucun lien ?***

MAÎTRE MENG ZHILING : C'est une question très complexe et il y a évidemment beaucoup de liens entre les périodes de la journée et la circulation dans les méridiens. Mais ça, c'est ouvrir un chapitre trop long pour ces quatre jours. Les périodes de la journée, la circulation de l'énergie dans les méridiens à l'intérieur des organes, les saisons, tout ça est en relation, est corrélé avec des relations très intimes.

Par exemple, dans chacune des saisons, on va devoir plus particulièrement faire attention à une sphère organique et s'occuper de se nourrir de façon adéquate par rapport à chaque

saison. Mais c'est très complexe et c'est très riche. Et, dans une journée aussi, il y a différentes périodes où on va devoir faire attention à différentes choses. Il y a beaucoup de théorie et c'est très compliqué, il y a beaucoup de détails et beaucoup de choses à dire, mais aujourd'hui, on n’a pas le temps pour ça. On n’a que quatre jours. On ne peut pas comprendre tous les détails et tout le contenu du Taoïsme en quatre jours.




***<u>Question</u> : Je voudrais revenir sur la pratique en elle-même et les douleurs ressenties pour moi, aux jambes. Est-ce qu’on doit se forcer a rester quand même ? Ou, est-ce qu’on doit lâcher les membres qui font mal ? Quelle est la limite, en fait, entre se forcer ou lâcher ?***

MAÎTRE MENG ZHILING : Si tu as mal aux jambes et que tu te forces à persévérer, ça n'a aucun intérêt, parce que tu ne peux pas être tranquille. Parfois, on a mal, parfois on a des picotements, parfois on a le membre qui s'endort. À ces moments-là, c'est sûr que le Cœur-esprit ne peut pas s'apaiser. Alors, persévérer dans ces circonstances-là, qu'est-ce que ça a comme sens ?

Donc, à ce moment-là, tu t'arrêtes, tu te reposes un petit peu, c'est bon. Mais si on veut ne plus avoir de sensations de douleur dans les jambes, on ne peut pas seulement s'entraîner en

faisant la méditation. Il faut souvent, quand on ne médite pas, faire des étirements, s'abaisser, s'accroupir pour permettre aux tendons de s'allonger progressivement.

Si vous êtes plus âgé et que vous avez envie de vous assoir avec les jambes croisées tous les jours, ça va être très difficile, parce que les os et les tendons sont devenus plus rigides. Et donc, en dehors de la médiation, il va devoir souvent faire des étirements. En dehors de la méditation, on va s'entrainer, s'étirer pour que, pendant la méditation, ça devienne normal.

***Question : A une période où je m'entrainais sérieusement, il y a eu pendant près de trois mois où je n'avais presque plus de désirs. En fait, est-ce que c'est un phénomène normal ? Est-ce que c'est un effet de la méditation ?***

MAÎTRE MENG ZHILING : Au début, c'est pendant un jour qu'on a plus de désirs, et puis une semaine, et puis un mois et puis trois mois, et puis ça devient permanent.

Donc, pour les femmes comme pour les hommes, peut être qu'on va avoir ce phénomène physiologique une fois par mois. Et puis, avec la pratique, ça va être un peu moins souvent : une fois tous les deux mois, une fois tous les trois mois, et puis de moins en moins, et puis plus du tout

Si vous n'avez pas ce phénomène physiologique, c'est certainement que vous n'avez pas de désir. Si vous avez du désir, alors les phénomènes physiologiques vont être là. Et au final, à long terme, il n'y aura plus rien. Mais il ne faut pas confondre, par exemple pour une femme, avec une absence de règles qui serait plutôt pathologique, qui serait une maladie. Et donc, pour un homme aussi, il se peut qu'il y ait absence de Jing, mais ça peut être aussi un état pathologique.

Mais avec la pratique, on va pouvoir petit à petit diminuer les désirs. Et, au fur et à mesure, que les désirs diminuent, les phénomènes vont diminuer jusqu'à ce qu'il n'y en ait plus

Si vous voyez les enfants avant qu'ils aient dix ans : naturellement, ils n'ont pas de désirs. Et c'est, dès la puberté, que ces désirs commencent à être présents Et donc, une personne adulte qui pratique va faire le chemin inverse et revenir progressivement en diminuant les désirs à l'état dans lequel elle était quand elle était enfant. Ça ne s'adresse pas aux gens qui sont mariés

***Question : Est-ce que c'est un phénomène normal, quand on se réveille en pleine nuit pendant l'été, d'avoir des éblouissements devant les yeux quand on a les yeux fermés bien sûr ?***

MAÎTRE MENG ZHILING : C'est comment la lumière ?

***Des éblouissements comme ça, uniquement en pleine nuit.***

MAÎTRE MENG ZHILING : Ça n'a pas de rapport avec la pratique. Si on a les yeux fermés et qu'on a des éblouissements comme ça, c'est juste des phénomènes visuels ou fruits d'imaginaire. Mais ça n'a pas nécessairement un rapport avec la pratique. Quand on ouvre les yeux, on peut aussi parfois avoir des effets, des pétillements, des scintillements de lumière. Le phénomène que tu décris n'a pas de rapport avec la pratique de la méditation.

Il y a une sorte de gens qui peuvent voir des phénomènes lumineux : cette personne-là, c'est un autre type de personnes, qui ont des pouvoirs spirituels.

***<u>Question</u> : Maître Meng, avant hier, nous a parlé de la respiration, nous expliquant qu'au cours d'une minute, il y avait entre 14 et 16 respirations, et qu'en méditation, le rythme baissait à 10 ou 11. Moi, je n'ai aucune idée du nombre de respirations que je faisais en une minute. Je l'ai fait hier et je voulais qu'il nous précise si par respiration, il entend le double mouvement : inspire puis expire ou inspire ou expire.***

MAÎTRE MENG ZHILING : Non non, c'est les deux.  Un cycle, une respiration en chinois, c'est inspire / expire. Ça c'est l'expire, et ça c'est l'inspire. Ensemble, l'expire et l'inspire forment une respiration.

***<u>Question</u> : Est-ce qu'il pourrait nous montrer quelque chose pour s'assouplir les jambes, pour mieux s'assoir ?***

MAÎTRE MENG ZHILING : Il dit que pendant la pratique de la méditation, ça va s'ouvrir petit à petit. Mais sinon, ce sont des étirements, des échauffements de type d'art martiaux… On peut poser sa jambe à l'horizontale et étirer droit devant, étirer en oblique et puis croiser les jambes et pousser presser d'un côté de l'autre.

Ensuite, quand on est sur le lit, on peut allonger ses pieds et ensuite rentrer la pointe des pieds vers soi avec les deux jambes tendues et avancer la tête vers les pieds. Il n'y a pas d'autres méthodes, ce sont des étirements.

***<u>Question</u> : Est-ce qu'il y a une différence entre les deux mudras : celui-là et celui-là ?***

MAÎTRE MENG ZHILING : C'est des questions un peu vides parce que, en Chine aussi on prend des choses qui sont très élaborées, mais qui n'ont d'utilité qu'à un certain niveau de la pratique. Quand on commence, la position des mains n'a pas d'importance. Quand vous commencez à pratiquer, vous pouvez simplement déposer les mains sur les genoux, c'est très bien. Ou alors, avec les paumes vers le haut. Il y en a qui vont poser, fermer celui-ci donc la main sur le ventre ou alors celui qu'il nous a montré hier. Mais en réalité, tous ces mouvements des mains ne sont pas importants.

Quand on commence, ce qui est important, c'est d'essayer d'être tranquille. Tous les détails, les choses plus précises, elles ne seront utilisables que plus tard, quand on est arrivé à un certain niveau.

Quand il est arrivé il avait une idée d'un fil conducteur de son discours mais, maintenant, il l'a un petit peu perdue. Il n'avait pas pensé qu'il allait parlait des pratiques pour cultiver la vie avec tant de détails. Mais il a senti que les gens avaient de l'intérêt pour ces pratiques pour cultiver la vie et du coup il y a passé plus de temps et donc il va encore nous parler d'une petite question dans les pratiques pour cultiver la vie.

## Méthode pour apprivoiser le Yang

Dans les pratiques pour cultiver la vie, on a un terme qui est aussi une métaphore qui s'appelle Huo Zi Shi : le Zi, le deuxième terme, c'est le temps entre 23h et 1h du matin, Huo ça veut dire vivant. Il me dit de vous parler uniquement de cette période entre 23h et 1h du matin : c'est le Zi.
Ce moment de la journée est le moment où le Yin est à son maximum et où le Yang va pouvoir recommencer à monter. On peut dire simplement, que cette période est la période du début de la naissance du Yang. Quand on pratique la méditation et qu'on est paisible pendant un certain moment, il va de la même façon, y avoir une naissance du Yang.

Et ce moment, dans les pratiques de méditations, où le Yang apparaît à l'intérieur du corps, on l'appelle le moment de la vie, de la naissance du Yang.
Mais ce moment peut arriver à n'importe quel moment de la journée, pas nécessairement entre 23h et 1h. C'est pour ça qu'on l'appelle le temps, la période du Zi qui est « Huo », ça veut dire vivant mais ça veut dire souple aussi. Donc, ça peut arriver à n'importe quel moment de la journée.

Quand cela se passe, ça veut dire que le Qi Yang dans le corps commence à naitre. Peu importe à quel moment de la journée ça se passe, quand vous sentez que le Yang commence à se manifester, il faut immédiatement s'assoir en méditation. Pour ne pas le gaspiller, il va falloir trouver une méthode pour l'apprivoiser et pouvoir le ramener au bon endroit. Ce moment de l'émergence du Yang peut arriver à n'importe quel moment.

Peut-être qu'une personne qui fait de la médiation depuis longtemps, pendant longtemps, à un certain moment, aura cette expérience de l'émergence du Yang. Peu importe que ce soit une femme ou un homme, quand ce moment arrive, on va sentir soudainement une sensation très forte qui ressemble à la sensation de l'excitation sexuelle. On peut dire ça.

Un autre moment, ça peut être pendant qu'on s'endort, peu importe qu'on soit femme ou homme. Peut être que nous avons tous eu cette sensation, peut être qu'au milieu de la nuit ou à un certain moment, on va avoir les organes sexuels qui sont plus durs avec l'envie d'avoir une relation sexuelle.

Par exemple, un homme va avoir une érection. Mais il n'a pas de désirs, donc c'est une érection, mais avec aucun désir au début. Si vous ne faites pas attention à ce phénomène, très vite après ça, les désirs vont arriver. Pour les femmes, étant donné qu'il n'est pas une femme, il ne peut pas comprendre lui-même mais il peut deviner, d'après ce qu'il a lu, avec la théorie du Yin-Yang et avec ce qu'il a lu, il peut déduire.

Avec les animaux, c'est la même logique. Les parties biologiques vont devenir verticales, dures. Ça va durcir les parties biologiques. Ce sont tous les présages habituels de l'excitation sexuelle quand on approche quelqu'un mais, avant qu'il n'y ait quoi que ce soit comme désir. C'est ce dont on parlait hier dans l'inné prénatal : il n'y a pas encore de désirs. Le désir nait dans le monde post natal, acquis. Donc avant que le désir ne naisse, il faut arrêter cette sensation. Si vous ne bloquez pas cette sensation là avant que le désir n'émerge, alors ça va appartenir au matériel et ce sera gaspillé.

Il va continuer à parler de cette question-là cet après-midi, parce que maintenant, de toutes façons, on n'arrivera pas à terminer le sujet.

…Pause repas…

Ce dont on parlait ce matin nous concerne tous. Est-ce qu'on va arriver à ce niveau-là, c'est une question individuelle mais c'est très important par rapport à l'assise.

Ce matin, il parlait de l'émergence du Qi Yang, parfois pendant la méditation, parfois pendant le sommeil. Dans la méditation, cette émergence du Qi Yang n'arrivera pas tout de suite. C'est seulement après un certain temps de pratique et après que l'on soit capable d'être immobile tout à fait. Mais cette émergence dans le sommeil, tout le monde le connaît. Il avait décris le phénomène ce matin. Il ne sait pas si tout le monde a pu comprendre.

C'est quand le corps est détendu et que l'on se réveille, que tout à coup, les phénomènes physiologiques se réveillent et que l'on a du désir sexuel qui émerge.

Dans les classiques de l'alchimie taoïste, on appelle cela : « collecter, récolter les médicaments ».

Le sens originel de ces deux idéogrammes, c'est « aller cueillir des plantes médicinales dans la montagne ». Dans la Chine ancienne, les médecins chinois allaient toujours eux-mêmes

cueillir leurs plantes médicinales dans les montagnes. Mais ici, c'est une métaphore, cela ne désigne pas l'acte d'aller cueillir des médicaments dans la montagne. Mais, ce que cela veut dire, c'est que l'on va cueillir la médecine naturelle qui est dans notre corps. Ce n'est pas non plus, un médicament qui va soigner une maladie, mais c'est une substance qui est comme un trésor.

Dans la médecine chinoise, on considère que le Jing, le Qi et le Shen sont tous les trois des médicaments, des médecines. On dit que « les trois substances médicinales supérieures sont le Shen, le Qi et le Jing », l'esprit, les souffles et l'essence.

Dans le processus qu'il est en train de décrire, le fait de collecter le médicament, c'est le Qi que l'on va aller collecter.

Il va faire un exemple à partir d'un homme. Quand le Yang se réveille chez un homme, ses organes sexuels vont se mettre debout, s'ériger. Si cela arrive pendant que l'homme dort, il va se réveiller immédiatement. Dans les textes, on appelle cela: « lorsque le médicament est produit, l'esprit le sait, le Shen en est conscient ». Cela se passe en un instant, l'homme a une L'homme se érection et il en a conscience. Quand ça se passe, on est encore endormi. Puis on se réveille et on est en érection. Cela veut dire que le Qi prénatal, à ce moment-là, est en abondance, qu'il y en a bien assez. Au début, il n'y a aucun désir qui accompagne ce phénomène. La plupart des gens qui ne connaissent pas ces situations considèrent ça comme tout à fait normal. Et c'est seulement un petit peu après, que le désir émerge, et les gens, habituellement, à ce moment-là, vont avoir une relation sexuelle. Peu importe que vous soyez un homme ou une femme, quand cela se passe, peu importe que vous soyez célibataire ou non, quand cela se passe, il convient de chérir ce Qi Yang et de ne pas le gaspiller. A ce moment-là, immédiatement, on s'assied. Plus on s'assied vite, mieux c'est parce que si vous attendez un peu trop longtemps avant de vous asseoir, alors, le désir va émerger et ce sera inutile de méditer. Les gens qui pratiquent régulièrement, en général, ont juste derrière leur matelas, un vêtement ou une couverture qu'ils mettent immédiatement sur leur dos quand ils s'assoient, ou alors une couverture dont on peut immédiatement s'entourer à ce moment-là. Les gens qui pratiquent, qui ne font que ça, eux ne vont même pas enlever leurs vêtements pour dormir. Dès qu'on a cette sensation, dans les trois secondes, il faut s'asseoir. Ensuite, le travail qu'on a à faire, c'est ce qu'on appelle : « récolter la médecine ». On va récolter ce Qi, ce médicament qui est le Qi et l'empêcher d'être perdu.

La méthode pour récolter le médicament, c'était une méthode secrète, qu'on ne partageait pas facilement. Comme il y a de moins en moins en Chine, de gens qui pratiquent la méditation, maintenant, on le dit de plus en plus facilement aux gens. Maintenant, je peux aussi vous avertir de cette méthode.

D'abord, il va nous préciser. Il avait donné un exemple pour les hommes, pour les femmes, au niveau de la logique, c'est tout à fait pareil, mais la manifestation de ce Qi Yang ne sera pas au même endroit : cela se passe au niveau des seins. D'après la théorie, sans doute que pour les femmes, cela se passe au niveau des seins. En tout cas, ce sont les mêmes sensations que ce que l'on a quand on approche un homme avec du désir. Mais ce sera des manifestations très évidentes. C'est la même chose ? Cela nous montre que le Yang Qi est en train d'être produit.

Après qu'elle se soit assise de façon stable, on va faire en sorte que le Cœur-Esprit rentre dans un état de tranquillité. On va mettre le bout de la langue au sommet du palais et mettre notre pensée, notre attention, sur Hui Yin. Et puis, on va inspirer par le nez mais avec force. En même temps qu'on va inspirer avec force avec le nez, on va guider ces souffles le long de la colonne vertébrale dans le Du Mai jusqu'au sommet de la tête. Et le regard va aussi suivre cette trajectoire depuis Hui Yin vers le sommet de la tête. Mais, bien sûr, c'est une image. C'est le regard intérieur qui va suivre cette trajectoire et l'accompagner jusqu'à Bai Hui. Les yeux, c'est très important, c'est crucial. Si le regard ne suit pas, cela ne montera pas véritablement. Mais on ne doit pas se demander par la pensée comment le regard peut suivre cette trajectoire dans le dos.

On peut maintenant essayer de fermer les yeux et d'imaginer qu'avec le regard, on peut regarder là où on a envie de regarder. Vous pouvez maintenant fermer les yeux et faites en sorte que votre regard aille là où vous voulez qu'il aille. Laissez le regard bouger à différents endroits. Ce n'est pas du tout comme habituellement, voir avec les yeux, voir quelque chose avec les yeux. Ce n'est pas la même chose. En réalité, c'est aussi une forme d'attention, mais c'est une attention que l'on va diriger avec le regard. Regardez pour comprendre.

A ce moment-là, on va inspirer de façon violente, soudaine et en même temps, faire remonter le Qi depuis Hui Yin jusqu'au sommet de la tête avec l'aide du regard. A cet instant-là, la sensation au niveau de Hui Yin, c'est une sensation de rétraction. On tire Hui Yin vers le haut. Une autre sensation : c'est comme si on se retenait d'aller déféquer. On soulève l'anus vers le haut. On en parle en médecine chinoise : soulever l'anus. Est-ce que vous pouvez comprendre ça ? Vous pouvez le faire, maintenant, pour sentir : tirez vers le haut, vers l'arrière. Et avec les narines, il faut absolument inspirer avec force.

C'est le regard qui est le chef. C'est lui qui dirige.

L'air que l'on inspire par le nez, c'est un petit peu comme du vent qui va souffler sur une flamme.

Une fois qu'on est arrivé au sommet de la tête, on va expirer par le nez, en utilisant de la force également, assez violemment. Le regard et l'attention vont redescendre le long de Ren Mai jusqu'à Hui Yin, à la fin du circuit. Quand on descend, on descend seulement jusqu'à Dan Tian. Ensuite, on va recommencer ce même mouvement : inspire-expire. Comme on n'est pas familier avec ce procédé, peut-être que les premières fois, cela ne va pas vraiment fonctionner mais on peut vite y arriver.

Dès qu'on a fait cela, peut-être trois fois, cinq fois, alors les organes sexuels vont de nouveau se ramollir. Ce qui veut dire que le Qi Yang a été recueilli, récolté. Quand on commence à faire ça, ce n'est vraiment facile, on n'est pas habitué, pas comme un poisson dans l'eau, mais une fois qu'on maîtrise la technique, après trois ou cinq tours, c'est bon : on a récolté le Yang. Quand les organes sexuels sont revenus à l'état normal, alors, on sait que l'o a terminé la récolte.

Mais, à ce moment-là, on ne peut pas se recoucher pour dormir. Parce que cette eau pure que l'on vient de recueillir, il faut la faire chauffer pour qu'elle puisse bouillir. C'est une image. C'est seulement après qu'elle soit chauffée et qu'elle est bouillie, qu'elle pourra retourner d'où elle vient. Et cette étape de réchauffement de cette eau, c'est la période où l'on va respirer de légèrement dans Dan Tian. On n'utilise alors plus de force dans les respirations, sinon, cela risque de poser des problèmes. On continue avec une respiration toute légère. Et chacune des respirations va jusque dans Dan Tian. A ce moment-là, ne laissez surtout pas votre pensée partir. Il faut absolument la garder dans Dan Tian.

La respiration, dans les Classiques, on la nomme « le Feu ». Il y a trois différents étages de feu. L'un, c'est « feu doux », c'est le feu littéraire et il y a un « feu guerrier », c'est le feu ardent et il y a encore une sorte de feu qui n'est ni littéraire, ni guerrier. C'est entre les deux, entre doux et ardant.

Lorsque l'on récolte le médicament, ici, on n'a que les feu doux et le feu ardant.

Pour les premières respirations, quand on inspire et quand on expire très fort, on est dans le feu guerrier. Et après, dès qu'on a récolté ce médicament, on change et on va cultiver le feu doux avec une respiration légère et une attention dans le Dan Tian.

Si vous cultivez ce feu doux pendant un certain temps, à un certain moment, l'émergence du Qi Yang va recommencer. Le Yang va renaître. Les gens qui pratiquent beaucoup, parfois, doivent faire ce processus toute la nuit, plusieurs fois d'affilée.

Si cela vous arrive pendant la nuit, vous pouvez entretenir cela avec le feu doux pendant une demi-heure. Et puis après, vous pouvez vous recoucher.

Cette partie-là, dans le passé, c'étaient des pratiques très secrètes. Il fallait passer de nombreuses épreuves pour obtenir ce genre d'informations. Mais maintenant, les gens qui pratiquent sont peu nombreux, mais on a l'espoir que ces pratiques puissent être à nouveau pratiquées, et donc, on considère que cela ne doit pas être nécessairement tellement ésotérique.

Si, par contre, vous ne récoltez pas ce médicament, mais que vous ayiez des relations sexuelles à ce moment-là ou que vous continuiez à dormir, ce Qi Yang est parti dans le Ciel Postérieur. Il est parti dans l'acquis. C'est pour ça que quand on a cette sensation, on va tout de suite la récolter. Ces pertes qui sont normales, on les empêche de survenir.

Il se peut aussi que ce soit pendant la méditation. Quand on médite depuis longtemps, pendant longtemps, qu'on est dans l'immobilité, soudain, on peut avoir une érection. Ce genre de choses n'arrive que rarement chez des gens ordinaires. C'est seulement quand on a des bonnes bases d'assise que ça va survenir. Si cela vous arrive, c'est que vous étiez réellement en train de pratiquer de la méditation assise.

Les maîtres disaient toujours que dans la méditation, « il faut avoir de la patience, il faut attendre que le temps se fasse ». Et qu'est-ce qu'on attendait ? On attendait ce moment de l'émergence du Yang. On attendait que le Qi Yang jaillisse. C'est ça qu'on appelle : attendre le temps ». Tant qu'on attend que ce moment survienne, on n'est pas encore dans la vraie assise méditative, c'est au moment où cette émergence du Yang survient, qu'on est dans la pratique de la méditation.

Il y a différents standards pour les exigences. Ça, c'est seulement à un certain niveau : quand on se consacre à la méditation, qu'on va considérer que la méditation ne commence qu'à partir du moment où le Yang émerge. C'est seulement à partir de ce moment-là que commencent les différentes étapes de l'assise.

Après qu'on ait récolté ce Qi Yang, ce médicament, c'est à ce moment-là que commence le processus d'affiner le Jing pour le transformer en Qi.

C'est ce qu'il nous avait expliqué avec le soleil qui fait évaporer l'eau dans la cuve. Ça, c'est une méthode encore plus secrète.

Cette méthode-là est encore supérieure à la méthode de récolte du médicament. Il n'y a même plus besoin de récolter le médicament si on en est à cette phase. Il y a beaucoup de méthodes dans le Taoïsme. Elles visent toutes au même but ultime. Mais, une fois qu'on a obtenu cette méthode-là, la méthode du soleil, alors toutes les autres méthodes ne sont plus d'application. Ce matin, il nous a parlé de cette méthode encore plus secrète qui permet d'affiner le Jing pour le transformer en Qi.

Après tout le processus d'avoir récolté le médicament, naturellement, on va entrer dans la phase de l'affinement du Jing pour le transformer en Qi. Peu importe la méthode qu'on utilise, pendant la phase d'affinement du Jing pour le transformer en Qi, il n'y a plus de pertes vers l'extérieur. Dans le taoïsme, on considère que les pertes naturelles, physiologiques, sont les « fuites ». Ce terme, c'est comme s'il y avait un trou dans le bol et que cela fuit. Quand on est dans la phase d'affinement du jing pour le transformer en Qi, il n'y a plus de fuites.

Il faut dire les choses de façon objective. A partir de cette phase-là, ce n'est pas possible d'avoir encore une vie de mari et femme. Parce que, si on a une vie sexuelle avec un ou une partenaire, à ce moment-là, on ne va pas pouvoir empêcher les fuites. C'est pour cela que les gens qui cultivaient le Tao, à partir d'un certain niveau sont tous célibataires. Ce que je vous dis, c'est la réalité. Je ne vous dis pas de mensonges. A partir d'un certain moment, c'est impossible d'avoir encore des relations sexuelles. Mais toute la partie qui précède cela, elle est très bénéfique pour chacun de nous.

Mais, ce dont on a parlé hier et avant-hier, la méthode pour ramener le Cœur-Esprit à l'intérieur, c'est absolument élémentaire. Si on n'est pas capable de faire ça, on n'arrivera pas plus loin. Vous pouvez apprendre à ramener l'Esprit à l'intérieur et aller jusqu'à la récolte de la médecine, ça, il n'y a aucun problème.

Si vous pratiquez cela, vous allez pouvoir sentir que la circulation est de nouveau fluide.

Mais pour la fluidité dans la Petite Circulation, il y a deux cas :

- quand on est célibataire, et que la Petite Circulation se met en route, alors, c'est une réelle circulation du Qi primordial à l'intérieur du circuit.
- Si vous n'êtes pas célibataire, vous allez aussi avoir la sensation que cela circule. Mais cela s'appelle : « fluidité sous la peau ». Cela ne circule pas parce qu'il y a abondance de Qi originel dans le canal, mais c'est seulement plus superficiel. Mais cette circulation plus superficielle est aussi tout à fait extraordinaire. Elle peut permettre à tous les méridiens et à la circulation dans tous les membres de redevenir fluide. Si vous avez une famille et que vous pouvez arriver à cette Petite Circulation superficielle, c'est vraiment extraordinaire. Mais si vous voulez approfondir, avec une famille, c'est très difficile. Il nous dit des choses objectives, il ne veut pas raconter des fadaises. C'est vraiment comme ça que ça se passe.

En Chine, il y a beaucoup de gens, maintenant qui veulent apprendre ces méthodes de cultivation de la vie. Ils ont même ouvert des écoles. Ils racontent aux gens ordinaires comment ils peuvent affiner le Qi pour devenir des Divinités. Quand on vient me poser la question, je leur dis que ce sont des menteurs. Ils trompent les gens, parce que ce n'est absolument pas possible. On s'imagine des choses pour se consoler, ou pour se faire du bien, mais en fait, c'est de la tromperie.

Si nous sommes capables de faire en sorte que cette Petite Circulation refonctionne au niveau superficiel, c'est déjà vraiment très bien ; et bien sûr que cela va avoir un effet sur le prolongement de notre vie.

Si on peut, à long terme, préserver un Cœur qui est propre et pur, avec le temps, cela va augmenter notre sagesse. Les gens autour de vous vont remarquer que vous avez un meilleur comportement, et aussi que votre vision du monde, votre perspective s'est transformée. La façon dont vous allez aborder et résoudre les problèmes va être meilleure qu'avant.

Si nous, les gens ordinaires pouvons arriver jusque-là, c'est vraiment pas mal.

***<u>Question</u> : Lors de l'inspiration : est-ce que c'est une inspiration forte, mais qui doit durer tout le temps que le regard part de Hui Yin jusqu'à Bai Hui ? Et ensuite, pour l'expiration, pareil ? Elle doit être de la même longueur que le regard ? Ou est-ce qu'on inspire et ensuite on regarde ?***

- C'est rapide, violent.

***D'accord, alors on inspire d'abord, et ensuite on laisse le regard…***

- Non, en même temps, c'est rapide : les deux en même temps.

***Mais ton regard doit aller aussi vite que ton inspiration ?***

- Voilà.

***De l'un à l'autre ?***

- Oui.

***C'est à dire en deux secondes, quoi.***

***<u>Question</u> : Par rapport à Hui Yin, le périnée ? Il reste contracté aussi à la descente ? Ou arrivé à Bai Hui, on relâche un petit peu ?***

Tout doit descendre, donc on ne peut plus soulever en bas. C'est seulement quand ça monte derrière qu'on soulève. Et après tout doit descendre.

Faites attention : ne faites pas ça quand il ne se passe rien dans une méditation habituelle. Si vous faites ça alors qu'il n'y a pas cette sensation de Yang Qi qui a commencé, vous allez aspirer du vide et ce n'est pas bon pour la santé. Il n'est permis d'utiliser ce feu que si le feu est là.

C'est pour cela que c'est assez aventureux de pratiquer les pratiques pour cultiver la vie. Parfois, si vous expérimentez par vous-mêmes sans avoir un maître, il peut y avoir des problèmes.

***Question : Dans les traductions des textes, il y a différentes qualités d'immortels. On parle d'immortels fantômes. Qu'est-ce que cela veut dire ?***

La question a déjà été posée hier.

Il peut nous parler de cela, mais ce n'est pas d'un très grand intérêt.

Dans les textes taoïstes, on parle de cinq différentes classes d'immortels.

Il va d'abord nous expliquer la notion d'immortels.

Aujourd'hui, il utilise souvent les deux termes ensemble : Divinités et Immortels. En réalité, Shen (Divinités) et Xian (Immortel), ce sont deux notions différentes.

Les Immortels, Xian, c'est les humains et toute les espèces vivantes qui ont cultivé le Tao et qui l'ont atteint et de part leur pratique, sont devenus des Immortels. Une fois qu'ils sont devenus des Immortels, leur force, leur puissance n'est pas égale. Il y en a qui ont plus ou moins de force que les autres. Dès qu'ils sont dans le monde immatériel, ils peuvent communiquer directement avec les Divinités. Une fois qu'on est arrivé dans ce monde immatériel, le Ciel va donner à ces Immortels une responsabilité, un devoir, une charge. On va leur donner une fonction, quelque chose à faire dans le monde des humains et ils vont devoir accomplir cela avant de pouvoir remonter.

Dès que l'immortel a reçu sa mission, sa charge, son devoir, alors, on l'appelle une Divinité.

Partout en Chine il y a des divinités qui s'occupent d'un petit morceau de terre. Il y en a plein, partout, qui ont la charge de protéger un petit morceau de terre. Les plus grandes divinités sont les Divinités qui vivent dans le Ciel, qui ont la charge de l'espace. Elles ont toutes une fonction, une charge. Avant d'avoir reçu une fonction, une charge, on les appelle des Immortels.

Par exemple, parmi les humains, prenez un policier. Le policier, il peut arrêter les gens. Ce n'est pas nécessairement parce qu'il est très fort ou plus costaud qu'un autre, mais c'est parce qu'il a la fonction qui lui permet d'arrêter les gens. Parce que le gouvernement lui a donné cette charge. Ce sont des gens qui dépendent du gouvernement. La plupart des gens ordinaires, même s'ils sont très malins et très costaud, n'ont pas le droit d'aller arrêter les autres gens. C'est parce qu'on n'a pas reçu cette fonction, cette charge. Si vous n'avez pas la fonction mais que vous avez la capacité c'est ce qu'on appelle les Immortels. Dès que vous avez une fonction, vous êtes Divinité.

Et si on n'a ni la capacité, ni la fonction, alors on est des humains ou alors des animaux.

Ensuite, il va parler des Immortels et des cinq différents types d'immortels : les Immortels célestes, spirituels, terrestres, humains et fantômes.

Hier, il y avait une question qui demandait comment on peut éviter de devenir un Immortel fantôme. Si on pose cette question c'est parce qu'on ne comprend pas ce que c'est qu'un Immortel fantôme. Ce n'est absolument pas que les Immortels fantômes sont des fantômes qui sont effrayants. C'est aussi un Immortel. Ils sont encore beaucoup plus puissants que nous, humains.

Les Immortels célestes et les Immortels spirituels peuvent être dans l'espace.

Les Immortels terrestres ne peuvent pas quitter la Terre. Ils ont une communication directe avec le Ciel, mais ils sont accrochés à la Terre.

Les Immortels célestes et spirituels, eux, ont plus de force et ils peuvent quitter la Terre et aller dans l'espace. Ils ne sont pas limités  par le monde matériel.

Les Immortels terrestres sont encore limités par le monde matériel.

Les Immortels humains, ce sont des humains qui sont parvenues à communiquer directement avec les Divinités. Ils peuvent, temporairement encore rester là, ne pas partir, rester parmi les hommes.

Les Immortels fantômes, ce sont des fantômes, qui, quand ils étaient vivants, avaient beaucoup de vertu, beaucoup plus de vertu que la plupart des autres personnes. Ce qu'ils avaient reçu à la base, n'a pas été diminué, mais au contraire, ils se sont agrandis, ils se sont améliorés. Peut-être qu'ils n'ont pas pratiqué le Tao, en tout cas, ils ne l'ont pas réalisé. Mais leur esprit est quand même devenu très grand.

Pour la plupart des gens, notre essence spirituelle s'éparpille à la fin de la vie. Mais pour ces personnes-là, leur nature spirituelle est restée intacte et a même grandi. En apparence, c'est comme les autres gens. Ils sont morts et leur âme est partie. Mais leur âme est plus grande que celle des hommes habituels. C'est cela qu'on appelle des Immortels fantômes.

Ils sont aussi beaucoup plus forts et beaucoup plus puissants que la plupart des humains en général. Les Immortels fantômes ne sont pas comme les autres âmes qui sont un peu confuses. Ce n'est pas du tout la même chose que les fantômes habituels. Ils ont une sagesse bien plus grande que celle des hommes. Ils sont beaucoup plus forts que les hommes. Par contre, les fantômes habituels des gens qui sont morts ne font pas le poids par rapport à un humain vivant. Le Qi Yang d'un être humain vivant peut faire pression et anéantir les fantômes.

***<u>Question</u> : Maître Meng recommande de lire des livres « Saints ». De quels livres s'agit-il ?***

Les livres sacrés en Occident, il ne les connaît pas vraiment.

En Chine, des classiques, il y en a beaucoup. Il ne sait pas si en Europe, on a beaucoup de traductions des classiques chinois.

Par exemple, Lao Zi est assez central. Mais Tchouang Tseu est très difficile : sa façon d'éclairer les gens est encore plus difficile à comprendre que Lao Tseu. C'est très difficile à comprendre, même s'il a des méthodes supérieures. Ce qu'il dit n'est pas dans les mots. Les messages qu'il veut faire passer sont en dehors des mots qu'il a écrits.

S'il y a des traductions de Zhuang Zi en langue étrangère, elles ne peuvent avoir traduit que les mots. Mais son réel sens est absolument intraduisible. Est-ce qu'il y a des traductions qui peuvent faire passer le message que Tchouang Tseu essayait de faire passer dans ses textes, ça, c'est difficile à dire. Dans le livre de Tchouang Tseu, il y a une métaphore : un filet de pêche, c'est fait pour transporter les poissons. Mais une fois que vous avez emporté les poissons, le filet n'est plus intéressant, n'est plus important. Le filet de pêche sert à attraper le poisson, mais le but de la pêche n'est pas le filet, c'est le poisson. Le but des pièges à lapins, est d'attraper le lapin. Une fois qu'on a attrapé le lapin, le piège n'est plus important.

De la même façon, avec le langage : le langage est un outil, mais le but du langage est le sens que le langage transmet. Le langage n'a pas d'importance. Une fois que vous avez compris le sens que véhiculaient les mots, les mots n'ont plus aucune importance. Ce n'est pas les mots dont je veux vous avertir. Les mots servent de véhicule, de contenant pour le message qui veut être délivré. Si vous ne faites attention qu'aux mots, vous ne comprendrez jamais ce que Zhuang Zi a voulu dire.

Par exemple, si on trouvait un trésor. Nous savons que ce trésor est caché sur un bateau, mais on ne sait pas lequel. On va donc chercher ce bateau. Mais quel va être notre standard pour trouver le bateau ? Est-ce qu'on va choisir un bateau le plus grand, le plus beau, le plus riche ? On ne va pas réfléchir à la valeur du bateau quand on cherche le trésor qui est sur un bateau. Dès qu'on a trouvé le trésor qui est sur le bateau, le bateau n'a plus d'intérêt. Si je veux trouver le trésor, je vais devoir trouver le bateau. Mais une fois que j'ai trouvé le trésor, le bateau n'est plus important. C'est ce que Zhuang Zi veut dire quand il dit que les mots qu'il utilise ne sont pas importants, mais que ce qui est important, c'est le sens qui est derrière. Dès que vous avez compris ce qu'il voulait dire, le texte n'est plus important. Ça s'appelle : « obtenir le sens, oublier les mots ». Si vous faites des recherches sur les textes de Zhuang Zi, ça n'a aucune utilité. Ce qui est important, c'est de trouver le sens qui se dégage du texte. Depuis toujours, Tchouang Tseu est très difficile à déchiffrer parce qu'il fonctionne comme cela tout le temps. Si cela a été traduit en français ou en anglais, il suppose que ce n'est sans doute pas très bien traduit. C'est un livre très bien, mais, peut-être que dans les langues étrangères, on ne peut pas le traduire, il n'y a de bonnes traductions.

Donc, si vous êtes européens, je vous suggère plutôt de lire des textes sacrés européens. Les classiques occidentaux sont sûrement aussi très intéressants. C'est juste au niveau de la nature que, peut-être, on n'a pas de théories aussi évoluées qu'en Chine. Peu importe quelle culture, les Saints des temps anciens avaient tous une grande sagesse. Les gens, actuellement, ne peuvent pas dépasser en sagesse ces anciens. En lisant les dires des sages anciens, on va non seulement apprendre à être un homme meilleur, mais en plus, on va augmenter notre sagesse. En plus, ils peuvent éduquer de nombreuses personnes.

Il nous suggère de plutôt lire des textes qui appartiennent à notre culture parce que les traductions, sans doute, ne sont pas fidèles au texte chinois. Mais on peut avoir des échanges entre les cultures.

Après quelques jours ici, en Belgique, il va ensuite aller à Vienne. A Vienne, c'est spécifiquement un séminaire d'échanges culturel où ils vont travailler sur le Tao Te Jing, le livre de Lao Tseu. Les échanges entre les cultures sont très intéressants. Si on veut vraiment s'intéresser aux Saints, autant le faire avec des personnes qui ont vécu là où on a grandi parce que les références seront plus faciles à comprendre.

***<u>Question</u> : J'avais une question sur ce dont on déjà parlé hier : sur ce qui se passait après la mort. On a parlé de réincarnation. Mais, j'avais entendu une autre version qui parlait du monde intermédiaire. Est-ce qu'il pourrait développer ?***

Ça, c'est la période où les âmes flottent.

Si les racines de cette âme sont très grandes, elle va retrouver très vite un fœtus dans lequel aller. Sinon, si elle est plus petite, elle va errer pendant plus longtemps. Si les racines, si les fondations sont petites, alors cette période est difficile. Cela va durer longtemps et cela va être ardu parfois.

***<u>Question</u> : Est-ce qu'il y a de l'aide à ce moment-là ?***

Oui.

Il y a différentes façons d'avoir de l'aide dans le taoïsme. Le plus important, c'est de pouvoir évacuer conséquences de toutes les choses mauvaises, tous les pêchers qu'elle aurait éventuellement commis pendant toute sa vie. Le mieux, c'est « faire disparaître ses calamités, ses désastres ». La meilleure façon, c'est en lisant des textes sacrés. Il y a aussi des textes qui permettent de l'aider à se repentir, à reconnaître ses erreurs.

Une autre façon, c'est une façon plus contraignante : on va la convoquer de force au moyen de rituels et de méthodes magiques. Il a parlé avant-hier des rituels et du fait qu'il avait été en charge des rituels.

Il a parlé d’un rituel qui durait très longtemps, de sept heures du soir jusqu’au matin. Ce sont des rituels dans lesquels on va permettre aux âmes de traverser, de passer. Et si l’on a les dates de naissance et de mort avec toute la numérologie, comme il l’avait expliqué l’autre jour, on va forcer, presque ligoter cette personne-là pour lui permettre de passer de l’autre coté . Si on n’a pas toutes ces informations, on va prendre toutes les âmes qui sont là, dans le temple, et faire aussi des formes de rituels. Ce sont des rituels très complexes, des cérémonies dans lesquelles il va falloir communiquer avec les Divinités au moyen de talismans, de formules… On va aussi communiquer avec le Maître des Enfers et tous les gens qui sont en charge des enfers pour trouver des façons de faire communiquer les deux niveaux et de trouver des solutions pour régler les problèmes de cette âme. Quand on communique avec le dieu, en haut, on va lui demander de pardonner les erreurs, et avec le Maître des Enfers, on va demander qu’il le libère parce qu’il n’est pas libre.

Pour les âmes errantes aussi, on va faire la même chose. Mais on va les forcer à rester là et à communiquer après avec le haut et bas. On va les rassembler toutes ensembles et résoudre tous les problèmes, tous les péchés qu’ils avaient commis. Ensuite, tous les handicaps au niveau physique, on va aussi les réparer.

L’un après l’autre, tous ces défauts, on va les réparer pour que la personne soit de nouveau complète, entière. Ensuite, on va demander la permission, en haut, que cette âme puisse recommencer à vivre et trouver un fœtus.

Tout ce processus s'appelle Tiao Tou : « dépasser, passage, traverser ». C’est faire passer ces âmes errantes et leur permettre de passer dans un autre monde.

Il y a plus de vingt ans, il faisait cela. C’était sa spécialité. C’est un rituel très long qui dure toute la nuit, mais il y a aussi beaucoup de choses préparatoires qu’il faut faire pendant la journée.

***<u>Question</u> : Est-ce que les âmes qui sont dans ce cas-là sont conscientes qu’elles sont coincées ?***

Elles ont une conscience, mais ça ne ressemble pas à notre pensée habituelle. Elles sont en relation avec le monde immatériel. Elles peuvent connaître la nature des relations entre les gens et elles communiquent à travers les âmes immatérielles. Nous, tant qu'on est vivant, on crée des relations par le biais de la pensée. Dans le monde immatériel, il n’y a plus de pensées, ce sont des communications directes entre natures spirituelles. C'est pour ça que, quand une essence spirituelle communique avec un être humain, l’être humain n’aura aucune pensée. Il va avoir une sensation, mais il ne pensera pas.

Dans certaines circonstances, il peut retrouver les gens de sa famille, mais il n’est pas capable de communiquer avec les gens de sa famille. C’est pour cela qu’en Chine, depuis toujours on a l’habitude de respecter et de rendre hommage aux ancêtres. Comme cela, si l’âme des ancêtres revient à la maison, elle a quelque chose pour se consoler. On lui donne un petit quelque chose quand elle arrive.

En Chine, il y a, en plus, deux fêtes pendant l’année où on va honorer les morts : on va aller sur les tombes, on va faire des offrandes. Ce culte des ancêtres en Chine dure depuis au moins trois mille ans. On a des textes qui en témoignent. Dans les temps anciens, cette vénération pour les anciens, ce culte était encore plus solennel, beaucoup plus sérieux. Avant, il y avait des méthodes très précises sur la façon dont on rendait hommage aux ancêtres. Maintenant, c’est plus au niveau des émotions. C’est moins codifié, c’est moins ritualisé. On y va avec à manger, de l’encens, de l’argent et on offre à ses ancêtres.

En Europe, est-ce qu’on a des rituels pour rendre hommage ?

Tous ces cultes-là sont des cultes anciens. Parce que avant, on avait un moyen pour communiquer directement avec les âmes des ancêtres. Aujourd’hui, on n’a plus que la

coutume, mais on ne sait plus comment communiquer. Les gens d'avant, ils avaient vraiment une communication. Nous, on a juste cette bonne intention, mais on ne le fait pas vraiment.

***Question : Est-ce qu'on pourrait avoir la définition pour une prière ?***

La prière, ce n'est pas pour des gens morts, c'est pour les Divinités. La prière, on peut l'adresser aux Divinités, on peut la faire pour les autres, on peut la faire pour soi-même, on peut la faire pour les gens qui nous entourent. C'est quand on a une demande.

Maintenant, en Chine, la prière a aussi changé un peu de saveur. Parfois, on prie, on demande des choses qui sont déraisonnables. Ou alors, on va prier pour faire du mal aux autres et se faire du bien à soi. Quand des gens comme cela viennent l'interroger, lui, il les critique. Il leur dit que s'ils prient comme ça, non seulement, ils ne vont pas obtenir ce qu'ils veulent, mais en plus, ils vont s'attirer des malheurs. Si tu demandes aux Divinités de faire du tort à quelqu'un d'autre, et de te faire du bien à toi, personne ne va combler tes désirs.

Pour prier, il faut être honnête, sincère et en plus, il faut être bienveillant. Et prier pour des choses raisonnables. A ce moment-là, si les Divinités bénissent ta requête, alors ils vont pouvoir t'aider. Mais un désir qui est déraisonnable, les Divinités ne vont pas pouvoir y pourvoir. Si vous priez pour faire du tort à quelqu'un d'autre, les Divinités vont vous embêter. On peut aussi prier, demander aux Divinités, d'aider à pardonner pour les erreurs des gens qui sont morts.

***Question : Comment savoir si nos désirs sont corrects ? Puisque l'essence même de l'homme, c'est souvent d'aller vers des choses qui ne sont pas correctes ? A quel moment on sait si nos désirs sont corrects ou pas ? Et la prière, n'est-ce pas que du remerciement ?***

D'un point de vu humain, étant donné que nous sommes limités, avoir une idée absolue d'une chose, c'est très difficile. Mais nous pouvons avoir une norme de base. Par exemple, nous sommes tous ici dans une petite zone géographique, nous avons tous reconnu, accepté une règle commune, et personne, parmi nous, ne va aller à l'encontre de cette norme. Bien sûr que cette norme, n'est peut-être pas adaptée pour le monde naturel ou pour une surface plus grande. Mais, si dans cette sphère limitée, on est tous d'accord avec cette norme-là, on va tous la respecter. A partir de là, on ne va pas faire de tort aux gens qui sont autour de nous. Et donc, nous trouvons que ce genre de désir-là, est normal.

Mais, si notre désir dépasse ou transgresse la règle qu'on a établie entre nous, alors notre désir n'est pas raisonnable, pas correct. Il faut voir le contexte dans lequel est notre désir. Peut-être que dans un contexte, c'est OK, mais si vous allez en Chine, ce ne sera plus OK. Peut-être que les règles, si vous allez en Chine, seront différentes des règles qui sont ici. Ces règles ne sont pas universelles mais si elles sont reconnues par tous dans une petite communauté, alors c'est bon.

***Question : Je me suis mal exprimé. C'étaient les désirs justement en lien avec la prière. La prière, en Chine ou en Europe, c'est pareil. C'était ces désirs de demandes par rapport à Dieu, est-ce que c'est correct ou pas ? (le désir en lien avec la prière)***

Dans la prière, la chose la plus importante, ce n'est pas la requête.

La chose la plus importante, c'est le fait de se repentir, de s'excuser. Mais si vous vous dites, « je n'ai rien fait de mal, je n'ai pas fait de tort, de quoi est-ce que je vais pouvoir me repentir ? », alors, votre pensée est erronée. Si vous avez cette pensée-là, c'est que vous n'êtes pas sincère, que vous n'êtes pas honnêtes. La prière va commencer par la reconnaissance que nous ne sommes pas nous-même une personne parfaite. Nous avons de quoi nous repentir.

C’est comme entre deux amis, on a le désir de ne jamais faire quelque chose qui déshonore la personne en face. Si vous abordez votre ami en pensant que vous êtes extraordinaire pour votre ami, l’amitié ne va pas pouvoir se créer.

L'honnêteté par rapport aux Divinités, c'est d’abord, de reconnaître ses erreurs et de demander pardon. Si on commence comme cela, alors le Cœur est déjà beaucoup plus pur. Sur cette base d’un Cœur pur, si vous avez encore une requête, en général, ce sera une requête qui ne sera pas exagérée. A ce moment-là, les Divinités viendront te combler. Mais si on a un grand désir et qu’on n’est pas conscient de nos erreurs, alors, notre Cœur n’est pas assez pur, et on n’est pas capable d’avoir une requête, une prière adéquate. Cette logique-là, elle est aussi importante entre nous, entre amis.

***Question*** ***: Il a parlé d’expériences avec des animaux. Est-ce qu’il en a eu avec des arbres ? Est-ce qu’il peut parler de la sagesse des arbres ?***

Lui, n’en n’a pas l’expérience personnelle.

Mais il dit que c’est une possibilité. Pour un humain, c’est plus facile d’avoir une communication avec l’essence spirituelle d’un autre animal qu’avec un végétal ou un arbre. Vu que nous sommes aussi des animaux, c’est beaucoup plus facile de communiquer avec d’autres animaux.

Par contre, avec les végétaux ou les minéraux, comme ils sont une autre espèce, c’est plus difficile d’avoir une communication. Mais, il a eu de nombreuses expériences qui lui montrent que les arbres ont une grande essence spirituelle.

Maintenant, les scientifiques sont en train de se rendre compte de plus en plus, que les végétaux ont une perception d’eux-mêmes et qu’ils ont des réactions. Mais, il y a beaucoup de choses que la science n’a pas encore découvertes. Et ce que nous ne savons pas vraiment, il y a beaucoup de choses que nous ne savons pas, nous les humains.

***Question*** ***: La réincarnation est-elle un choix conscient ou dû au hasard ?***

Il n’y a pas de pensées.

Cela a à voir avec les liens prédestinés. Il n’y a rien qui n’ait pas de cause. Cette cause-là, ce sont des liens prédestinés.

***Question*** ***: Par rapport à la réincarnation, quand l’esprit se réincarne dans un fœtus, j’ai compris qu’il revenait dans un membre de sa famille de préférence. Est-ce qu’il arrive dans le premier bébé qui arrive, l’aîné de la famille ? Ou est-ce qu’il peut aller dans plusieurs fœtus ? Ou, est-ce qu’il va choisir son fœtus ?***

Ce n’est pas dans la même famille. Il n’a jamais entendu dire des choses comme ça.

En général, quand on termine sa vie, dans une famille on a terminé les liens prédestinés qu’on avait avec les gens de cette famille-là.

***Question*** ***: C’était l’histoire de la grand-mère ou du grand-père qui revenait…***

C’était des réincarnations, mais dans une autre famille complètement. C’étaient les mêmes âmes, mais qui se sont incarnées dans d’autres familles. Ce n’est pas possible qu’une personne d’une même famille revienne dans la même famille, parce que ces liens prédestinés sont déjà consumés. Si jamais la relation n’est pas terminée, entre deux personnes d’une même famille, dans cette vie-ci, ils vont peut-être se retrouver dans une autre famille. Ou alors, ce seront des voisins ou des amis, ou ce sera peut-être la même famille.

***Question*** ***: Et concernant la confession ?***

C’est ce dont il parlait quand il parlait de se repentir.

Je demandais s’il faut le dire. Il dit qu’on peut le dire, mais on peut le garder en silence. C’est une communication  directement avec les Divinités. Avec le monde des Divinités, dès qu’il y a un mouvement avec notre esprit, on est en relation avec.

Dans la prière, il se peut qu’on soit conscient qu’on a fait quelque chose de mal et que, avant la prière, on se repente pour cette chose-là. Il se peut aussi, qu’on n’ait pas conscience d’une erreur qu’on ait pu faire. Mais on va quand même commencer la prière par humblement reconnaître qu’on n’est sans doute pas parfait.

C’est la même chose dans les relations d’amitié. Plus une relation est intime entre deux amis, plus on va avoir peur d’offenser notre ami et on va être délicat dans les paroles, on va faire attention à ce que l’on dit, on n’a pas envie d’humilier, ni d'être arrogant. On ne va pas attendre d’avoir vraiment insulté la personne pour devoir dire pardon. Cela ne doit pas être si évident que ça. Si on arrive à ce moment-là, c’est qu’il y a déjà eu un problème. Si, avant qu’il n’y ait quoi que ce soit comme problème, on a cette conscience, alors c’est encore mieux.

***Question*** ***: Est-ce qu’il y a une prière typique telle que le « Notre Père » ? Ou bien des phrases toutes prêtes à dire ?***

Il y a beaucoup de textes, de prières, pour chacune des situations. Et il y a aussi des textes de repentirs qui existent. La plus courante, c’est une prière de repentir pour nos parents, où on reconnaît que nos parents nous ont élevés avec tant d’amour et que nous, on a été tellement ingrats… Celle-là, elle est connue. C’est aussi pour avertir les Divinités qu’on se rend compte du fait qu’on n’a pas répondu comme on aurait voulu à l’attention que nous ont donnée nos parents.

En Chine, pas seulement dans le taoïsme, mais dans la population, tout le monde considère que la piété filiale, le respect qu’on a pour nos aînés sont très importants.

On parlait tout à l’heure de fêter les anniversaires. Avant, en Chine, on ne fêtait pas les anniversaires. Maintenant, on fête les anniversaires, mais la Chine a pris ça de l'Occident.

Traditionnellement, en Chine, tant que les parents sont là, on ne peut pas fêter pas son anniversaire. Parce que, dans la tradition chinoise, le jour de notre naissance, c’est le jour où notre mère a souffert. Du coup, ce jour-là, on n’a pas le droit de se réjouir. Donc, on ne va pas bien manger, ni mettre de beaux vêtements ce jour-là. Même certains qui veulent manifester leur piété filiale, vont jeûner le jour de leur anniversaire. Une fois que les parents sont morts, quand la personne adulte a soixante ans, alors, elle peut commencer à fêter son anniversaire, et tous les gens plus jeunes, de la famille, vont venir avec des cadeaux et manger pour souhaiter la longue vie à cette personne.

On doit toujours réfléchir à nos parents et à la souffrance que nos parents ont endurée. Et, tant que nos parents sont là, on ne peut pas se célébrer soi-même.

On a beaucoup de textes pour se repentir.

## Conclusion

Il est très content d'avoir pu passer ces quelques jours avec nous et faire la connaissance de tout le monde. Il est content et il sent que c'est des liens prédestinés vraiment très bien.

Et il a aussi appris beaucoup de choses grâce à vous.

En Chine, il y a une phrase classique, qui vient du Confucianisme, qui dit : « si je rencontre trois personnes, parmi ces trois personnes, l'une d'entre elles est certainement mon professeur ».

L'idée, c'est que, chaque fois qu'on fait des rencontres avec d'autres êtres humains, c'est pour un apprentissage.

Ces derniers jours, le fait de nous rencontrer et d'apprendre à nous connaître, c'était un honneur. « Apprendre ensemble et communiquer ensemble, je vous remercie pour ça ».

A l'avenir, il aura sans doute encore l'occasion de venir en Europe, et vous peut-être, en Chine. Efforçons-nous, tous, de maintenir des échanges.

Maintenant, on est arrivés au temps.

Il nous remercie tous.

Est-ce que vous avez encore des choses à dire ?

**Igor** :

Je voudrais remercier qu'il soit venu, pour la première fois, qu'on ait réussi à le faire venir. C'est très important pour nous.

**Maître Meng :**

Il est un petit peu désolé, parce qu'il a l'impression de ne pas avoir parlé systématiquement et terminé aucun des sujets qu'il avait prévu d'aborder. Mais c'était une autre façon d'échanger et il est quand même content.

**Igor :**

C'était très dynamique et c'était quand même dense. Donc, bravo à lui !

Merci à toi, Fabienne !

# Table des matières